

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 78

Том 1



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Редакційна колегія:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор
Лісеєнко Олена Василівна – доктор соціологічних наук, професор
Алісаускієне Мілда – доктор соціальних наук, професор
Бендаравечіне Ріта – доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор
Ендірулайтієне Ауксе – доктор психологічних наук, професор
Тавровецька Наталія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент
Терешкінас Артурас – доктор соціальних наук, професор
Хижняк Лариса Михайлівна – доктор соціологічних наук, професор
Яковлев Денис Вікторович – доктор політичних наук, професор
Волошенко Марина Олександрівна – доктор педагогічних наук, доцент
Кузьменко Вячеслав Віталійович – доктор філософських наук, професор
Деркач Лідія Миколаївна – доктор психологічних наук, професор
Асєєва Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук
Яковлева Лілія Іванівна – доктор політичних наук, професор
Корсакевич Святослав Сергійович – доктор філософії з психології

**Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальностей:
С4. Психологія, С5. Соціологія відповідно до Наказу МОН України
від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)**

***Журнал включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)***

Електронна сторінка видання – www.habitus.od.ua

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту
економіки та інновацій (протокол № 11 від 24.11.2025 року)**

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року
(Ідентифікатор медіа R30-04408)

Суб'єкт у сфері друкованих медіа –
ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій»
(вул. Інглезі, буд. 6/1, оф. 135, м. Одеса, 65101, info@iei.od.ua, тел. (093) 120-27-72).

Періодичність виходу: 12 разів на рік.
Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

ЗМІСТ

**СЕКЦІЯ 1
ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ****Кондов К.В.**ПОЛІТИЧНА ДОВІРА В ГРАНИЧНИХ СИТУАЦІЯХ:
ВІД ВЕБЕРА ДО СУЧАСНИХ ТЕОРІЙ ЛЕГІТИМНОСТІ.....9**СЕКЦІЯ 2
ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Buherko J.M.**A HISTORICAL ANALYSIS OF THE FORMATION
OF REFLEXIVE PROBLEMATICS IN PSYCHOLOGY.....15**Фролов Р.В., Блінов О.А.**ВІЙНА ЯК СТРЕС-ФАКТОР У ПЕРЕБІГУ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ:
ОГЛЯД НАУКОВИХ ДАНИХ.....22**СЕКЦІЯ 3
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ****Асєєва Ю.О., Дідух М.Л., Дубенко О.В.**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ.....26**Астремська І.В., Шемчук Ю.В., Ярошевська В.Л.**ВПЛИВ МЕНТАЛЬНИХ ДИТЯЧИХ УСТАНОВОК
НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....30**Барболін І.С.**ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ЯК КЛЮЧОВИЙ
СТРУКТУРНИЙ КОМПОНЕНТ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ
З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ.....36**Батраченко І.Г., Кваша А.О.**ІМПЛІЦИТНІ ТЕОРІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ЯК ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....40**Бохонок С.М., Руденко О.В.**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ
ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....47**Бурлєєв О.Л., Бурлєєва М.О.**ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ
АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....53**Василенко Л.П., Пупін Б.Г.**ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....63**Вінс В.А., Лещенко М.В.**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....68

Воляннюк Н.Ю., Охріменко Д.В. ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ: МОЖЛИВОСТІ ТА РИЗИКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО І САМОСТІЙНОГО МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	72
Гаваза Л.В. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ДИСТИНКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	78
Герасимова К.М., Герасіна С.В. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНИХ МОБІЛЬНИХ КОМАНД МІЖНАРОДНИХ ГУМАНІТАРНИХ МІСІЙ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ.....	84
Гоцуляк Н.Є. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ В ДОСЛІДЖЕННІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	90
Гребонько Є.П., Причепя Н.О. МІЖКУЛЬТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОГИ У ВАГІТНИХ ЖІНОК У ВОЄННИХ КОНФЛІКТАХ.....	96
Гречаник М.І. ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ЕВОЛЮЦІЙНИЙ МЕХАНІЗМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ.....	103
Кабанцева А.В., Панченко О.А. ТЕХНОЛОГІЯ РАННЬОЇ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І АБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ СТРЕСУ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ	110
Клименко М.Р., Деда А.І. УТРАЧЕНА ЕМОЦІЙНА МОВА: АЛЕКСИТИМІЯ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	116
Коляда Н.В., Сахно П.І., Кузнєцова І.О. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РОЗЛАДУ	121
Коровіцький Р.О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВРАЗЛИВИХ ГРУП У КРИЗОВИХ УМОВАХ: ДОСВІД РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УКРАЇНІ.....	126
Косіков А.І., Бочелюк В.Й. ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	132
Красін С.А., Красіна Г.В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ ЗА МОДЕЛЛЮ PERMA.....	138
Купчишина В.Ч., Сердюк Ю.І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПРО ҐЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ	142
Левицька Т.В., Шамлян К.М. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ПОЧУТТЯ СОРОМУ І ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В МОЛОДІ.....	147

Меленчук Н.І., Лебединський Е.Б. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ КОМУНІКАТИВНОЇ КРЕАТИВНОСТІ.....	152
Романюк Л.В., Ларченко Н.Р. ПСИХІЧНІ СТАНИ ДІТЕЙ У КІБЕРСПОРТИВНОМУ ПРОСТОРІ.....	158
Стасюк В.В., Мороз В.М. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДЕПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНИХ АДИКЦІЙ.....	163
Філіппський А.Ю. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ».....	170
Хромець В.А. ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З РАС КРІЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ЗАХОДІВ.....	176
Цегельник Т.М., Міршук О.Є., Силенко Ю.В. САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИПУСКНИКА ЗВО ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ.....	183
Чамлай І.В. СИМПТОМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В КОМБАТАНТІВ.....	188
Череда О.М. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	193
Chernenko O.M., Pasynchuk K.M., Diachkova O.M. PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF WAR VETERANS: SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONTEXT.....	199
Чернякова О.В., Кущенко І.В. АРТТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ КЛІЄНТА В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	204
Шевченко Н.Ф. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДНИК ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ФАХІВЦІВ АВІАЦІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	209
Шелестова О.В., Новосадова Ю.В. НЕСВІДОМЕ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ: ПСИХОДИНАМІЧНИЙ ТА АРХЕТИПІЧНИЙ ВИМІРИ.....	214
Шульга Т.В., Ніколаєнко С.О., Бібік Ю.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	218

CONTENTS

SECTION 1 THEORY AND HISTORY OF SOCIOLOGY

Kondov K.V.

POLITICAL TRUST IN LIMIT SITUATIONS:
FROM WEBER TO CONTEMPORARY THEORIES OF LEGITIMACY 9

SECTION 2 GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY

Buherko J.M.

A HISTORICAL ANALYSIS OF THE FORMATION
OF REFLEXIVE PROBLEMATICS IN PSYCHOLOGY 15

Frolov R.V., Blinov O.A.

WAR AS A STRESS FACTOR IN THE COURSE OF ONCOLOGICAL DISEASES:
A REVIEW OF SCIENTIFIC DATA 22

SECTION 3 PERSONALITY PSYCHOLOGY

Asieieva Yu.O., Didukh M.L., Dubenko O.V.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND DETERMINANTS
OF EMOTIONAL BURNOUT IN TEACHING PROFESSIONALS 26

Astremaska I.V., Shemchuk Yu.V., Yaroshevskaya V.L.

THE INFLUENCE OF CHILDHOOD MENTAL ATTITUDES
ON PERSONALITY FORMATION 30

Barbolin I.S.

THE VALUE-SEMANTIC SPHERE AS A KEY STRUCTURAL COMPONENT
OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENTS WITH SEVERE SPEECH DISORDERS 36

Batrachenko I.H., Kvasha A.O.

IMPLICIT THEORIES OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE
AS A PROBLEM FIELD OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH 40

Bokhonok S.M., Rudenko O.V.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE STUDY
OF THE PSYCHOLOGICAL RESOURCE OF THE INDIVIDUAL
AT THE STAGE OF REHABILITATION OF COMBATANTS 47

Burlichev O.L., Burlicheva M.O.

PSYCHOLOGICAL STUDY ON PECULIARITIES
OF ADOLESCENT AGGRESSIVE BEHAVIOR UNDER MARTIAL LAW 53

Vasylenko L.P., Pupin B.H.

FACTORS INFLUENCE ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH
OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL SPACE OF HIGHER SCHOOL 63

Vins V.A., Leshchenko M.V.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE COMPETENCIES
OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN WARTIME CONDITIONS 68

Volianiuk N.Yu., Okhrimenko D.V. ARTIFICIAL INTELLIGENCE: OPPORTUNITIES AND RISKS FOR THE DEVELOPMENT OF CRITICAL AND INDEPENDENT THINKING OF THE INDIVIDUAL	72
Havaza L.V. EMPIRICAL ANALYSIS OF PERSONAL DETERMINANTS OF DISTINCTIVE BEHAVIOR	78
Herasymova K.M., Herasina S.V. FORMATION OF STRESS RESISTANCE OF PRACTICES IN MEDICAL MOBILE TEAMS OF INTERNATIONAL HUMANITARIAN MISSIONS THAT WORK IN FRONT-LINE TERRITORIES	84
Hotsuliak N.Ye. METHODOLOGICAL DIFFICULTIES IN RESEARCHING PERSONALITY BEHAVIOR IN THE DIGITAL ENVIRONMENT	90
Hrebonozhko Ye.P., Prychepa N.O. CROSS-CULTURAL FEATURES OF ANXIETY EXPERIENCES AMONG PREGNANT WOMEN IN ARMED CONFLICTS	96
Hrechanyk M.I. ATTACHMENT AS AN EVOLUTIONARY MECHANISM OF PSYCHOTHERAPEUTIC INTERACTION	103
Kabantseva A.V., Panchenko O.A. EARLY MEDICAL-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AND HABILITATION TECHNOLOGY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS EXPOSED TO STRESS FROM MILITARY CONFLICTS	110
Klymenko M.R., Deda A.I. THE LOST EMOTIONAL LANGUAGE: ALEXITHYMIA AND ITS CONSEQUENCES FOR THE MENTAL HEALTH OF YOUTH	116
Koliada N.V., Sakhno P.I., Kuznietsova I.O. CORRECTION OF EMOTIONAL STATES IN YOUNG ADULTS WITH A HIGH LEVEL OF OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER	121
Korovitskyi R.O. PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR VULNERABLE GROUPS IN CRISIS CONDITIONS: EXPERIENCE OF WORKING WITH INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN UKRAINE	126
Kosikov A.I., Bocheliuk V.Y. PECULIARITIES OF ADOLESCENTS' VALUE ORIENTATIONS UNDER CONDITIONS OF CHRONIC STRESS	132
Krasin S.A., Krasina H.V. PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO A PERSON BY USING FILM THERAPY METHODS ACCORDING TO THE PERMA MODEL	138
Kupchyshyna V.Ch., Serdiuk Yu.I. THEORETICAL ANALYSIS OF SOCIAL IDEAS TODAY'S YOUTH ABOUT GENDER STEREOTYPES	142
Levytska T.V., Shamlian K.M. FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SHAME AND PERFECTIONISM INDICATORS IN YOUTH	147

Melenchuk N.I., Lebedynskyi E.B. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE SELF-CONCEPT OF PERSONS WITH DIFFERENT LEVELS OF COMMUNICATIVE CREATIVITY	152
Romaniuk L.V., Larchenko N.R. CHILDREN'S MENTAL STATES IN THE CYBERSPORT SPACE	158
Stasiuk V.V., Moroz V.M. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERSONAL DEPROFESSIONALIZATION IN THE CONTEXT OF THE INFLUENCE OF PROFESSIONAL ADDICTIONS	163
Filippskyi A.Yu. ANALYSIS OF CONTEMPORARY SCIENTIFIC APPROACHES TO DEFINING THE CONCEPT OF "PSYCHOLOGICAL READINESS OF THE INDIVIDUAL"	170
Khromets V.A. IDENTITY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH ASD THROUGH THE PRISM OF PSYCHOCORRECTIONAL INTERVENTIONS	176
Tsehelnyk T.M., Mirshuk O.Ye., Sylenko Yu.V. SELF-DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF A FUTURE UNIVERSITY GRADUATE AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY	183
Chamlai I.V. SYMPTOMS OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN COMBATANTS	188
Chereda O.M. PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING PROFESSIONAL COMPETENCE OF PSYCHOLOGISTS OF SPECIAL EDUCATION INSTITUTIONS	193
Chernenko O.M., Pasynchuk K.M., Diachkova O.M. PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF WAR VETERANS: SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONTEXT	199
Cherniakova O.V., Kushchenko I.V. ART THERAPY AS A MEANS OF ENHANCING THE CLIENT'S EMOTIONAL BALANCE IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING	204
Shevchenko N.F. RESPONSIBILITY AS A COMPONENT OF PROFESSIONALISM OF AVIATION SPECIALISTS	209
Shelestova O.V., Novosadova Yu.V. THE UNCONSCIOUS AS A DETERMINANT OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION: PSYCHODYNAMIC AND ARCHETYPAL DIMENSIONS	214
Shulha T.V., Nikolaenko S.O., Bibik Yu.V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF MOTIVATION FOR REHABILITATION IN MILITARY SERVICEMEN	218

СЕКЦІЯ 1 ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ

ПОЛІТИЧНА ДОВІРА В ГРАНИЧНИХ СИТУАЦІЯХ: ВІД ВЕБЕРА ДО СУЧАСНИХ ТЕОРІЙ ЛЕГІТИМНОСТІ

POLITICAL TRUST IN LIMIT SITUATIONS: FROM WEBER TO CONTEMPORARY THEORIES OF LEGITIMACY

Стаття присвячена теоретичному аналізу трансформації політичної довіри в умовах граничних ситуацій, таких як війни, соціальні кризи й екзистенційні загрози суспільному порядку. У роботі здійснено критичний огляд класичних і сучасних соціологічних концепцій політичної довіри, починаючи від веберівської теорії легітимності й завершуючи новітніми підходами до аналізу довіри в умовах глобальних криз. Автор демонструє, що граничні ситуації створюють унікальні умови для трансформації механізмів легітимації політичної влади, коли традиційні патерни довіри зазнають радикальних змін. Особлива увага приділяється аналізу того, як екзистенційні загрози суспільству впливають на співвідношення раціональних та афективних компонентів політичної довіри. У статті розглядаються теоретичні механізми формування й руйнування політичної довіри в кризових умовах через призму веберівської типології легітимного панування, концепції системної довіри Лумана та Гідденса, теорії соціального капіталу Патнema й Фукуями, а також сучасних досліджень політичної довіри Штомпки. Автор аргументує, що граничні ситуації провокують перехід від раціонально-легальних форм легітимності до харизматичних, супроводжуваних феноменом «згуртування навколо прапора». Водночас тривале перебування суспільства в стані кризи може призводити до ерозії довіри й делегітимації влади. Теоретичний аналіз дає змогу виявити парадоксальну природу політичної довіри в кризових умовах: з одного боку, граничні ситуації можуть консолідувати довіру через формування колективної ідентичності й солідарності, з іншого – створювати підґрунтя для її руйнування через невідповідність очікувань і реальних дій влади.

Ключові слова: політична довіра, легітимність, граничні ситуації, теорія Вебера, соціальний капітал, системна довіра, криза, харизматичне панування, раціонально-легальна легітимність.

The article is devoted to the theoretical analysis of the transformation of political trust in limit situations such as wars, social crises, and existential threats to the social order. The work provides a critical review of classical and contemporary sociological concepts of political trust, starting from Weber's theory of legitimacy and ending with the latest approaches to analyzing trust in the context of global crises. The author demonstrates that limit situations create unique conditions for the transformation of mechanisms of political power legitimation, when traditional patterns of trust undergo radical changes. Special attention is paid to the analysis of how existential threats to society affect the relationship between rational and affective components of political trust. The article examines the theoretical mechanisms of formation and destruction of political trust in crisis conditions through the prism of Weber's typology of legitimate domination, Luhmann's and Giddens' concept of system trust, Putnam's and Fukuyama's theory of social capital, as well as Sztomпка's contemporary research on political trust. The author argues that limit situations provoke a transition from rational-legal forms of legitimacy to charismatic ones, accompanied by the phenomenon of "rally around the flag". At the same time, a prolonged stay of society in a state of crisis can lead to the erosion of trust and delegitimization of power. The theoretical analysis reveals the paradoxical nature of political trust in crisis conditions: on the one hand, limit situations can consolidate trust through the formation of collective identity and solidarity, on the other hand, they create grounds for its destruction through the discrepancy between expectations and real actions of the authorities. The study contributes to understanding the dynamics of political trust transformation under conditions of existential threats and provides a theoretical framework for further empirical research in this field.

Key words: political trust, legitimacy, limit situations, Weber's theory, social capital, system trust, crisis, charismatic domination, rational-legal legitimacy.

УДК 316.334.3

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.1>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кондов К.В.

к.соціол.н., доцент кафедри політології та соціології

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

ORCID ID: 0000-0002-4503-4365

Вступ. Політична довіра як фундаментальна категорія соціологічного аналізу набуває особливого значення в умовах граничних ситуацій, коли звичні механізми функціонування суспільства зазнають радикальних трансформацій. Війни, глибокі соціальні кризи, пандемії й інші форми екзистенційних загроз створюють унікальні умови для переосмислення природи політичної довіри та механізмів легітимації влади. Актуальність дослідження теоретичних аспектів політичної довіри в граничних ситуаціях зумовлена тим, що саме в моменти

найбільшої невизначеності й загрози виявляються глибинні структури соціального порядку й основи легітимності політичних інститутів.

Сучасний світ характеризується наростанням кризових явищ різного масштабу й інтенсивності, що робить питання стійкості політичної довіри центральним для розуміння перспектив демократичного розвитку та соціальної стабільності. Граничні ситуації, за визначенням Карла Ясперса, є моментами, коли людина й суспільство зіштовхуються з межами свого буття, що вимагає ра-

дикального переосмислення базових цінностей і відносин [1]. У контексті політичної сфери такі ситуації ставлять під питання сталі патерни довіри між громадянами та владою, між індивідами й політичними інститутами.

Теоретична значущість дослідження полягає в необхідності системного осмислення того, як класичні соціологічні концепції довіри та легітимності можуть бути застосовані для аналізу кризових ситуацій. Починаючи з піонерських робіт Макса Вебера, соціологічна традиція накопичила значний теоретичний потенціал для аналізу політичної довіри, проте специфіка граничних ситуацій вимагає нового концептуального синтезу. У статті ми спираємось на веберівську типологію легітимного панування, оскільки вона дає змогу зрозуміти динаміку переходів між різними формами легітимності в умовах кризи. Концепції системної довіри Нікласа Лумана й Ентоні Гідденса є необхідними для аналізу трансформації абстрактної інституційної довіри в персоніфіковану довіру до лідерів у граничних ситуаціях. Теорія соціального капіталу Роберта Патнema та Френсіса Фукуями дає змогу осмислити роль горизонтальних мереж довіри як буфера проти кризових потрясінь. Нарешті, концептуальна схема Пйотра Штомпки про парадокси довіри в демократії виявляється особливо релевантною для розуміння складного балансу між необхідною довірою та критичною недовірою в умовах екзистенційних загроз. Синтез цих теоретичних підходів створює міцну концептуальну основу для аналізу специфіки політичної довіри в граничних ситуаціях.

Мета статті полягає в критичному аналізі еволюції теоретичних підходів до політичної довіри від класичної веберівської теорії легітимності до сучасних концепцій з особливою увагою до специфіки трансформації довіри в граничних ситуаціях.

Макс Вебер заклав концептуальні основи соціологічного аналізу політичної довіри через категорію легітимності. У його розумінні легітимність не є об'єктивною характеристикою влади, а ґрунтується на вірі (*Legitimitätsglaube*) тих, хто підкоряється [2, с. 213]. Це принципове розрізнення між фактичним підкоренням і внутрішнім визнанням права на панування становить серцевину веберівської концепції. Легітимність, таким чином, є формою довіри, що забезпечує добровільне підкорення владі без постійного застосування насильства.

Веберівська типологія легітимного панування включає три ідеальні типи: традиційне, харизматичне й раціонально-легальне панування [3]. Кожен із цих типів репрезентує специфічний спосіб конструювання політичної довіри. Традиційна легітимність базується на вірі у святенність здавна чинних порядків та авторитетів. Харизматичне панування ґрунтується на вірі в екстраординарні якості лідера та його особливу місію. Раціонально-легальна легітимність спирається на віру в законність установлених правил і право тих, хто отримав владу за цими правилами, віддавати розпорядження.

Для розуміння політичної довіри в граничних ситуаціях особливого значення набуває веберівська концепція харизматичного панування. М. Вебер визначав харизму як надзвичайну якість особистості, завдяки якій вона виділяється серед звичайних людей і сприймається як наділена надприродними, надлюдськими здібностями [4, с. 241]. Критично важливим є те, що харизматичне панування виникає саме в ситуаціях кризи, коли традиційні або раціональні форми легітимності виявляються недостатніми.

Граничні ситуації створюють простір для харизматичної легітимності, оскільки екстраординарні обставини вимагають екстраординарних лідерів, здатних указати шлях у невизначеності. Це не означає автоматичного виникнення харизми, але створює структурні умови для її затребуваності. М. Вебер наголошував на революційному характері харизматичного панування, його здатності руйнувати усталені порядки та створювати нові форми соціальної організації [4, с. 244].

Водночас веберівська теорія вказує на нестабільність харизматичної легітимності. Харизма вимагає постійного підтвердження через успішні дії, через демонстрацію надзвичайних здібностей. Тривала криза може призвести до руйнування харизматичного авторитету, якщо лідер не виправдовує покладених на нього надій. Це ставить проблему рутинізації харизми, тобто її трансформації в традиційні або раціонально-легальні форми панування.

У контексті граничних ситуацій веберівська типологія допомагає зрозуміти динаміку переходів між різними формами легітимності. Криза може провокувати рух від раціонально-легальної легітимності до харизматичної, але затяжна криза ставить питання про інституціоналізацію нових форм панування. Політична довіра в таких умовах набуває амбівалентного характеру: вона може бути надзвичайно сильною (як віра в харизматичного лідера), але водночас надзвичайно крихкою, залежною від миттєвих успіхів або невдач.

Якщо М. Вебер закладав фундамент розуміння легітимності через призму віри в право на панування, то Нікласа Луман та Ентоні Гідденс розвинули концепцію системної довіри, яка є принципово важливою для аналізу сучасних форм політичної довіри. Луман визначав довіру як механізм редукції соціальної складності [5]. У його розумінні довіра дає індивідам і групам змогу діяти в умовах невизначеності, не маючи повної інформації про всі можливі наслідки своїх дій.

Ключовим внеском Лумана є розрізнення між особистісною довірою (*trust*) і системною довірою або впевненістю (*confidence*). Особистісна довіра виникає в безпосередніх міжособистісних відносинах і базується на знанні конкретної особи, її якостей і намірів. Системна довіра натомість спрямована на абстрактні системи, інститути й механізми, функціонування яких не залежить від конкретних індивідів [6, с. 97–98].

У сучасних суспільствах, за Луманом, політична довіра є переважно системною довірою. Громадяни довіряють не стільки конкретним політикам, скільки інституційним механізмам прийняття рішень, системі стримувань і противаг, процедурам виборів тощо. Ця абстрактність довіри робить її водночас більш стійкою (вона не залежить від окремих персоналій) і більш вразливою (вона може бути підірвана системними кризами).

Гідденс розвинув ці ідеї в теорії модерності, уведення концепції довіри до абстрактних систем [7]. Він аргументував, що в сучасному суспільстві індивіди постійно покладаються на експертні системи та символічні знаки, функціонування яких їм неповністю зрозуміле. Довіра до політичної системи, таким чином, є формою довіри до експертного знання й інституційних механізмів.

У контексті граничних ситуацій концепція системної довіри набуває особливого значення. Криза може підірвати довіру до абстрактних систем, якщо вони виявляються нездатними справитися з викликами. Водночас криза може активізувати особистісні форми довіри, коли громадяни шукають конкретних лідерів, яким можна довіряти. Це створює напругу між системною та особистісною довірою, що характерна для граничних ситуацій.

Луман також звертав увагу на ризик і його зв'язок із довірою. У ситуаціях високого ризику, коли ставки є екзистенційно значущими, довіра набуває якісно іншого характеру. Якщо в рутинних ситуаціях відсутність довіри може бути компенсована альтернативними стратегіями, то в граничних ситуаціях відсутність довіри загрожує самому виживанню соціального порядку [5, с. 103–104].

Гідденс також підкреслював рефлексивний характер довіри в умовах пізньої модерності. Індивіди постійно оцінюють і переоцінюють свою довіру до інститутів на основі нової інформації та досвіду. У граничних ситуаціях ця рефлексивність може посилюватися, створюючи ефект нестабільності довіри, коли навіть незначні події можуть призвести до драматичних змін у рівнях довіри [8].

Теорія соціального капіталу внесла значний вклад у розуміння політичної довіри, концептуалізуючи її як колективний ресурс, що забезпечує ефективність соціальної взаємодії. Роберт Патнем визначав соціальний капітал через категорії довіри, норм взаємності й мереж громадянської залученості [9, с. 154]. У його дослідженнях довіра виступає як центральний елемент соціального капіталу, що дає громадянам змогу координувати свої дії для досягнення спільних цілей.

Патнем аргументував, що рівень соціального капіталу в суспільстві значною мірою визначає ефективність політичних інститутів. Суспільства з високим рівнем довіри характеризуються більшою політичною стабільністю, ефективнішим урядуванням і вищою громадянською активністю. Водночас він фіксував тенденцію до зниження соціального капіталу в сучасних західних суспіль-

ствах, що проявляється в зменшенні участі в громадських організаціях і зниженні рівнів міжособистісної довіри [10].

Френсіс Фукуяма розвинув ці ідеї в концепції високої – та низькодвірних суспільств [11]. Він стверджував, що культурні норми довіри є ключовим фактором економічного процвітання й політичної стабільності. Високодвірні суспільства, де довіра поширюється за межі родинних зв'язків, здатні створювати більш складні форми соціальної організації та ефективніші економічні інститути [12, с. 26].

Фукуяма також звертав увагу на зв'язок між довірою та демократією. Демократичні інститути як ефективно функціонують у середовищі високої довіри, так і самі сприяють її відтворенню через прозорі процедури, підзвітність влади та захист прав громадян. Це створює або позитивну спіраль довіри й демократії, або негативну спіраль недовіри й авторитаризму.

У контексті граничних ситуацій теорія соціального капіталу пропонує важливі інсайти. По-перше, наявні запаси соціального капіталу можуть служити буфером проти кризи, даючи суспільству змогу мобілізувати ресурси довіри для подолання викликів. По-друге, граничні ситуації можуть як руйнувати, так і відновлювати соціальний капітал. З одного боку, криза може підірвати довіру через неспроможність інститутів, з іншого – вона може стимулювати формування нових мереж солідарності й взаємодопомоги.

Концепція горизонтальної та вертикальної довіри, розроблена в рамках теорії соціального капіталу, є особливо релевантною для аналізу граничних ситуацій. Горизонтальна довіра між громадянами може зростати в умовах спільної загрози, коли люди об'єднуються для взаємної підтримки. Водночас вертикальна довіра до політичних інститутів може як зростати (ефект згуртування), так і спадати (через невдачі влади).

Пйотр Штомпка запропонував одну з найбільш розроблених сучасних теорій довіри, яка має особливе значення для аналізу політичної довіри в умовах трансформації та криз [13]. Його підхід ґрунтується на розумінні довіри як ставки в ситуації невизначеності, коли дії інших мають значення для наших інтересів, але ми не можемо їх контролювати.

Штомпка виділяє три основні підстави довіри: відображена надійність (*reflected trustworthiness*), репутація та довір'я (*fiduciary trust*) [14]. Відображена надійність означає нашу власну оцінку надійності об'єкта довіри на основі наших знань і досвіду. Репутація базується на думці інших, на колективній оцінці надійності. Довір'я є найбільш глибокою формою, що не потребує раціонального обґрунтування й ґрунтується на культурних нормах і цінностях.

Особливо важливою є концепція Штомпки про парадокси демократії, пов'язані з довірою [15]. Перший парадокс полягає в тому, що демократія

вимагає одночасно й довіри, і недовіри. Громадяни повинні довіряти політикам достатньо, щоб делегувати їм владу, але водночас мають зберігати достатню недовіру, щоб контролювати їхні дії. Надмірна довіра може призвести до авторитаризму, надмірна недовіра – до неефективності влади.

Другий парадокс стосується зв'язку між довірою та демократичними інститутами. З одного боку, демократичні інститути потребують певного рівня довіри для свого функціонування. З іншого боку, самі ці інститути мають генерувати довіру через свою ефективність і справедливість. У ситуації низької початкової довіри виникає проблема: як інститути можуть почати ефективно функціонувати без довіри та як може з'явитися довіра без ефективних інститутів?

У контексті граничних ситуацій ці парадокси загострюються. Криза вимагає від громадян більшої довіри до влади для координації дій і мобілізації ресурсів. Водночас саме в умовах кризи зростають ризики зловживань владою, що робить критичну недовіру особливо важливою. Баланс між довірою та недовірою стає особливо крихким.

Штомпка також розробив концепцію культури довіри й культури недовіри [13, с. 19–21]. Культура довіри характеризується оптимізмом щодо людської природи, очікуванням чесності й доброчесності, готовністю до кооперації. Культура недовіри, навпаки, базується на песимістичному погляді на людську природу, очікуванні обману й експлуатації, підозрілості до інших. Граничні ситуації можуть посилювати чинні культурні патерни: у суспільствах із культурою довіри криза може стимулювати солідарність, тоді як у суспільствах із культурою недовіри вона може поглиблювати фрагментацію.

Інтеграція розглянутих теоретичних підходів дає змогу виявити специфічні механізми трансформації політичної довіри в граничних ситуаціях. Перший механізм може бути названий ефектом згуртування навколо прапора (rally around the flag effect). Цей феномен, описаний у політологічній літературі [16], полягає в короткостроковому зростанні підтримки політичного керівництва під час зовнішніх загроз або криз.

З теоретичної точки зору, цей ефект може бути пояснений через веберівську концепцію харизматичного панування. Граничні ситуації створюють запит на сильного лідера, здатного захистити суспільство від загроз. Водночас активізується солідарність на основі колективної ідентичності, що посилює довіру між членами спільноти. Гідденсівська концепція онтологічної безпеки також релевантна: у ситуації загрози люди шукають джерела стабільності й упевненості, якими можуть стати політичні лідери та інститути.

Другий механізм пов'язаний з ерозією системної довіри та поверненням до особистісних форм довіри. У нормальних умовах політична довіра є переважно абстрактною, спрямованою на інститути й процедури. У граничних ситуаціях, коли ці інститути можуть виявитися неефективними, ак-

тивізується пошук конкретних надійних осіб, яким можна довіряти. Це може пояснювати персоналізацію політики в кризових умовах і зростання ролі особистих якостей лідерів.

Третій механізм стосується трансформації темпоральності довіри. У нормальних умовах довіра базується на довгостроковому горизонті очікувань, на передбачуваності поведінки інститутів. У граничних ситуаціях темпоральний горизонт скорочується, довіра стає більш ситуативною та залежною від миттєвих результатів. Це робить довіру більш волатильною, схильною до різних коливань залежно від успіхів або невдач влади.

Четвертий механізм пов'язаний з диференціацією довіри за об'єктами. У граничних ситуаціях може виникати розрив між довірою до різних інститутів або рівнів влади. Наприклад, довіра до військових інститутів може зростати, тоді як довіра до цивільної бюрократії знижується. Довіра до центральної влади може зростати, тоді як довіра до місцевих органів залишається низькою або навпаки.

П'ятий механізм стосується зв'язку між довірою й ефективністю. Штомпка підкреслював, що довіра базується на сприйнятій надійності й компетентності [14]. У граничних ситуаціях критерії ефективності стають більш жорсткими: помилки влади можуть мати катастрофічні наслідки, що робить оцінку компетентності більш критичною. Водночас високі ставки можуть призводити до більшої толерантності до помилок, якщо сприймається, що влада робить усе можливе.

Шостий механізм пов'язаний із комунікативним виміром довіри. У граничних ситуаціях інформаційна невизначеність зростає, що робить комунікацію влади критично важливою. Прозорість, чесність і послідовність у комунікації стають ключовими факторами підтримання довіри. Водночас можливість для маніпуляції та пропаганди також зростають, що створює ризики для довіри.

Теоретичний аналіз також виявляє парадоксальну природу політичної довіри в граничних ситуаціях. З одного боку, екзистенційні загрози можуть консолідувати довіру через формування спільної ідентичності й усвідомлення спільної долі. З іншого боку, ці ж загрози можуть руйнувати довіру, якщо влада виявляється неспроможною ефективно протидіяти викликам.

На особливу увагу заслуговує динаміка переходу від раціонально-легальної до харизматичної легітимності в граничних ситуаціях. За Вебером, раціонально-легальна легітимність базується на вірі в законність установлених правил і процедур [3]. Проте в умовах екзистенційної загрози формальні процедури можуть сприйматися як надто повільні та негнучкі. Це створює запит на харизматичного лідера, здатного діяти швидко й рішуче, виходячи за межі усталених правил.

Водночас веберівська теорія застерігає від романтизації харизматичного панування. Харизма є революційною силою, але вона також є неста-

більшою та схильною до авторитаризму. Відсутність інституційних обмежень харизматичного лідера створює ризики зловживань владою. Тому ключовим питанням є баланс між гнучкістю й інституційними обмеженнями, між ефективністю й демократичним контролем.

Концепція Луманівської системної довіри дає змогу зрозуміти, чому деякі суспільства краще справляються з кризами, ніж інші. Суспільства з високим рівнем інституційної довіри мають більші резерви для мобілізації ресурсів і координації дій [5]. Водночас надмірна довіра до систем може призводити до самовдоволення та неготовності до криз. Оптимальним є баланс між довірою й критичною рефлексивністю, про який писав Гідденс [8].

Теорія соціального капіталу підкреслює значення горизонтальних зв'язків для подолання криз. Патнем демонстрував, що суспільства з розвиненими мережами громадянської залученості більш резилієнтні до шоків [9]. У граничних ситуаціях ці мережі можуть компенсувати слабкість державних інститутів, забезпечуючи альтернативні канали координації та взаємодопомоги.

Проте теорія соціального капіталу також указує на можливість його виснаження. Тривала криза може призводити до атомізації суспільства, руйнування мереж довіри та зростання цинізму. Фукуяма писав про можливість переходу від високодвірного до низькодвірного суспільства під впливом травматичних подій [11]. Це ставить питання про довгострокові наслідки граничних ситуацій для соціального капіталу суспільства.

Важливим аспектом трансформації політичної довіри в граничних ситуаціях є зміна співвідношення між її раціональними й афективними компонентами. У нормальних умовах політична довіра має значну раціональну складову: громадяни оцінюють ефективність влади, її відповідність їхнім інтересам, дотримання процедур тощо [17]. Проте в граничних ситуаціях афективний компонент довіри може виходити на перший план.

Афективна довіра базується на емоційній прив'язаності, ідентифікації з лідером або спільнотою, на почутті належності до колективу, що протистоїть загрози. Це пов'язано з психологічними механізмами формування групової ідентичності в умовах конфлікту, коли межа між «ми» і «вони» стає більш чіткою та емоційно насиченою.

Емоційна природа довіри в граничних ситуаціях робить її більш інтенсивною, але водночас більш нестабільною. Емоції можуть швидко змінюватися, що призводить до різких коливань у рівнях довіри. Ентузіазм та ейфорія можуть змінюватися розчаруванням і гнівом. Це створює складні виклики для політичного керівництва, яке має управляти емоційною динамікою суспільства.

Водночас повне витіснення раціонального компонента довіри є небезпечним. Емоційна довіра, не підкріплена раціональною оцінкою ефективності, може призводити до підтримки неефективних або

навіть згубних політик. Критичне мислення й раціональна оцінка дій влади залишаються важливими навіть у граничних ситуаціях.

Теоретичні дослідження емоцій у політиці, зокрема роботи про роль страху, надії та гніву в політичній мобілізації [18], дають змогу глибше зрозуміти афективну динаміку політичної довіри. Страх перед загрозою може стимулювати довіру до сильного лідера, що обіцяє захист. Надія на перемогу підтримує довіру навіть у складних умовах. Гнів щодо ворога або несправедливості може консолідувати суспільство навколо влади.

Проте ці ж емоції можуть обернутися проти влади. Страх може трансформуватися в паніку й втрату довіри, якщо влада не справляється із загрозою. Надія може змінюватися відчаєм. Гнів може переспрямовуватися із зовнішнього ворога на власну владу, якщо та сприймається як некомпетентна або корумпована.

Теоретичний аналіз дає змогу сформулювати кілька ключових висновків щодо специфіки політичної довіри в граничних ситуаціях.

По-перше, граничні ситуації створюють унікальні умови для трансформації механізмів легітимації політичної влади. Веберівська типологія легітимного панування залишається релевантною для аналізу цих трансформацій, зокрема для розуміння переходу від раціонально-легальної до харизматичної легітимності в умовах екзистенційних загроз. Проте цей перехід є амбівалентним: з одного боку, він може забезпечити необхідну гнучкість та ефективність у відповіді на кризу, з іншого – створює ризики авторитаризму й зловживань владою.

По-друге, концепції системної довіри Лумана й Гідденса дають змогу зрозуміти, що в граничних ситуаціях відбувається деформація темпоральних і просторових характеристик довіри. Абстрактна, інституційна довіра може частково витіснитися конкретною, персоніфікованою довірою до лідерів. Довгостроковий горизонт очікувань замінюється короткостроковим, що робить довіру більш волатильною та залежною від миттєвих успіхів або невдач.

По-третьє, теорія соціального капіталу підкреслює значення горизонтальних мереж довіри для резилієнтності суспільства до криз. Наявні запаси соціального капіталу можуть служити буфером проти руйнівного впливу граничних ситуацій. Водночас тривала криза може призводити до виснаження соціального капіталу, що ставить питання про довгострокові наслідки граничних ситуацій для структури довіри в суспільстві.

По-четверте, концепція Штомпки про парадокси довіри в демократії набуває особливої гостроти в граничних ситуаціях. Баланс між необхідною довірою для координації дій і критичною недовірою для контролю влади стає особливо складним у кризових умовах. Надмірна довіра може призвести до авторитаризму, надмірна недовіра – до паралічу влади. Пошук оптимального балансу є ключовим викликом для демократичних суспільств в граничних ситуаціях.

По-п'яте, трансформація співвідношення між раціональними й афективними компонентами політичної довіри в граничних ситуаціях створює як можливості, так і ризики. Афективна консолідація може забезпечити сильну підтримку влади, необхідну для подолання кризи. Водночас емоційна природа такої довіри робить її нестабільною та схильною до різких коливань. Збереження раціонального компоненту довіри, критичного мислення й відкритого публічного дискурсу залишається важливим навіть у найскладніших обставинах.

Парадоксальна природа політичної довіри в граничних ситуаціях полягає в тому, що ті самі умови, які можуть консолідувати довіру через формування спільної ідентичності й солідарності, також створюють потенціал для її руйнування через невідповідність очікувань і реальних можливостей влади. Це робить політичну довіру в кризових умовах надзвичайно динамічним та амбівалентним феноменом.

Перспективи подальших досліджень включають кілька напрямів. По-перше, необхідні емпіричні дослідження, які дадуть змогу верифікувати й уточнити теоретичні положення, викладені в статті. Зокрема, важливим є компаративний аналіз трансформації політичної довіри в різних типах граничних ситуацій (війни, пандемії, економічні кризи тощо) та в різних соціокультурних контекстах. По-друге, перспективним є розвиток теоретичних моделей динаміки політичної довіри, які враховували б множинність факторів і їх взаємодію. Зокрема, важливо досліджувати зв'язки між мікрорівнем (індивідуальні установки довіри), мезорівнем (мережі й організації) та макрорівнем (інституційні структури й культурні патерни). По-третє, актуальним є дослідження довгострокових наслідків граничних ситуацій для структури політичної довіри в суспільстві. Чи призводять кризи до сталих змін у культурі довіри, чи їх вплив є тимчасовим? Які механізми відновлення довіри після кризи? Як травматичний досвід впливає на міжгенераційну передачу патернів довіри? По-четверте, важливим напрямом є дослідження взаємозв'язку між політичною довірою й іншими формами довіри (міжособистісна, інституційна, міжнародна) в граничних ситуаціях. Чи існує ефект spillover, коли зміни в одному типі довіри впливають на інші? Які механізми цього впливу? Нарешті, критично важливою є розробка нормативної теорії політичної довіри в граничних ситуаціях. Який рівень і які форми довіри є бажаними з точки зору демократичних цінностей? Як забезпечити баланс між ефективністю управління в кризі та збереженням демократичних інститутів? Ці питання залишаються відкритими для подальшого теоретичного осмислення й емпіричного дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Jaspers K. *Philosophy*. Vol. 2. Trans. by E.B. Ashton. Chicago : University of Chicago Press, 1970. 290 p.
2. Вебер М. *Господарство і суспільство* / пер. з нім. Київ : Всесвіт, 2012. 1112 с.
3. Weber M. *Economy and Society. An Outline of Interpretive Sociology*. Ed. by G. Roth and C. Wittich. Berkeley. University of California Press, 1978. 1469 p.
4. Weber M. *The Theory of Social and Economic Organization*. Trans. by A. M. Henderson and T. Parsons. New York : Free Press, 1947. 436 p.
5. Luhmann N. *Trust and Power*. Chichester. John Wiley & Sons, 1979. 208 p.
6. Luhmann N. *Familiarity, Confidence, Trust. Problems and Alternatives. Trust. Making and Breaking Cooperative Relations*. Ed. by D. Gambetta. Oxford : Basil Blackwell, 2000. P. 94–107.
7. Giddens A. *The Consequences of Modernity*. Stanford : Stanford University Press, 1990. 186 p.
8. Giddens A. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford : Stanford University Press, 1991. 256 p.
9. Putnam R.D., Leonardi R., Nanetti R.Y. *Making Democracy Work. Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton : Princeton University Press, 1994. 280 p.
10. Putnam R.D. *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*. New York : Simon & Schuster, 2000. 544 p.
11. Fukuyama F. *Trust. The Social Virtues and the Creation of Prosperity*. New York : Free Press, 1995. 457 p.
12. Fukuyama F. *Trust. Human Nature and the Reconstitution of Social Order*. New York : Free Press, 1996. 480 p.
13. Sztompka P. *Trust. A Sociological Theory*. Cambridge : Cambridge University Press, 1999. 214 p.
14. Sztompka P. *Trust and Emerging Democracy. Lessons from Poland*. *International Sociology*. 1996. Vol. 11, № 1. P. 37–62. DOI: <https://doi.org/10.1177/026858096011001004>.
15. Sztompka P. *Democracy and Trust in a Globalized World*. *Journal of Classical Sociology*. 2007. Vol. 7, № 2. P. 147–164. DOI: <https://doi.org/10.1177/1468795X07078035>.
16. Mueller J.E. *Presidential Popularity from Truman to Johnson*. *American Political Science Review*. 1970. Vol. 64, № 1. P. 18–34. DOI: <https://doi.org/10.2307/1955610>.
17. Hardin R. *Trust and Trustworthiness*. New York : Russell Sage Foundation, 2002. 230 p.
18. Marcus G.E. *The Sentimental Citizen. Emotion in Democratic Politics*. University Park. Pennsylvania State University Press, 2002. 188 p.

Стаття надійшла у редакцію: 11.10.2025

Стаття прийнята: 23.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

СЕКЦІЯ 2

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

A HISTORICAL ANALYSIS OF THE FORMATION OF REFLEXIVE PROBLEMATICS IN PSYCHOLOGY

ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНОВЛЕННЯ РЕФЛЕКСИВНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ В ПСИХОЛОГІЇ

The article examines the category of reflection as a concept that, with equal obviousness, belongs to both philosophy and psychology and serves as a natural conceptual bridge for synthesizing philosophical and psychological knowledge. It is shown that reflection is simultaneously a form of the existence of knowledge, the principal method of its acquisition, and a means of interaction with specific branches of knowledge. It is noted that the formation of reflection as a scientific category has a complex history; its problematics have undergone qualitative changes and were analyzed within virtually all philosophical and psychological schools concerned with explaining the subjective and objective experience of life. An analytical review of philosophical doctrines reveals a qualitative transformation of the semantic context of reflection from Antiquity – reflection as dialogue, self-knowledge, and the schematization of thinking (Socrates, Plato, Aristotle); through the Middle Ages – ontologization of the bipolarity of consciousness, inner human experience (Descartes, Locke, Leibniz); classical German philosophy – reflection as a gnoseological form of the self-unfolding of Spirit (Kant, Fichte, Hegel); to the twentieth century – reflexive-existential comprehension of one's being-in-the-world (Husserl's phenomenology, Sartre's existentialism); and to the present day (cultural-philosophical approach – reflection as an antinomic form of thinking and a means of grasping the contradictions of culture; methodological approach – self-reflexivity of scientific knowledge as a turning back upon its own mechanisms and norms of conscious control over the process of its growth and functioning). From the standpoint of professional methodological work, the article categorizes the concept of "reflection" and analyzes the gnoseological and phenomenological foundations for the development of reflection as a scientific category. Attention is paid to psychological studies of reflection: from A. Busemann's first definitions (1930s) to contemporary Ukrainian developments (O.V. Savchenko, O.I. Sannikov, M.I. Naidionov, R.V. Pavelskiv, N.F. Shevchenko, A.V. Furman et al.), where reflection is analyzed as a fundamental capacity of the person to relate consciously to their own consciousness and thinking, to the conditions and modes of life activity; as a key mechanism of reflexive thought-action, self-knowledge, self-regulation, moral development, and decision-making. It is generalized that the multidirectionality and multilayeredness of research on reflexive problematics lead both to the division of reflexive research into separate approaches and to the institutionalization of reflexive psychology, transforming it into an interdisciplinary reflexive movement that significantly influences the formation of conceptual approaches across various domains of the social and human sciences.

Key words: reflection, personality, self-awareness, cognition, types of reflection, methodological reflection, gnoseology, phenomenology, existentialism, antinomic nature, development of scientific knowledge.

У статті розглянуто категорію рефлексії як поняття, що з однаковою очевидністю належить і філософії, і психології та є природним концептуальним мостом синтезу філософського і психологічного знання. Показано, що рефлексія є одночасно формою існування знання, основним методом його одержання, а також засобом взаємодії з конкретними галузями знань. Зазначено, що становлення рефлексії як наукової категорії має складну історію, її проблематика у своєму розвитку зазнала певних якісних змін та аналізувалася в руслі практично всіх філософських та психологічних напрямків під час пояснення суб'єктивного та об'єктивного проживання життя. Аналітичний розгляд філософських вчень дозволяє побачити якісне перетворення смислового контексту рефлексії від Античності – рефлексія як діалог, самопізнання та схематизація мислення (Сократ, Платон, Аристотель), Середньовіччя – онтологізація біполярності свідомості, внутрішній досвід людини (Декарт, Локк, Лейбніц), класична німецька філософія – гносеологічна форма рефлексії як саморозгортання Духу (Кант, Фіхте, Гегель) до XX століття – рефлексивно-екзистенційна форма осмислення людиною свого буття у світі (феноменологія Гуссерля, екзистенціалізм Сартра) та сучасності (культурно-філософський підхід – рефлексія як антиномічна форма мислення і засіб осягнення суперечностей культури, методологічний підхід – саморефлексивність наукового знання як самозвернення до механізмів і норм свідомого контролю над процесом його зростання і функціонування). З позиції професійного методологування здійснено категоризацію поняття «рефлексія», проаналізовано гносеологічні та феноменологічні засади розвитку досліджень рефлексії як наукової категорії. Увага приділена психологічним дослідженням рефлексії: від перших визначень А. Буземана (1930-і рр.) до вітчизняних розробок (О.В. Савченко, О.І. Санніков, М.І. Найдіонов, Р.В. Павелків, Н.Ф. Шевченко, А.В. Фурман та ін.), де рефлексія аналізується як фундаментальна здатність особистості усвідомлено ставитися до власної свідомості, мислення, умов і способів здійснення життєдіяльності, як ключовий механізм рефлексивного мислевчинення, самопізнання, саморегуляції, морального розвитку та ухвалення рішень. Узагальнено, що різноспрямованість і багатопластовість досліджень рефлексивної проблематики призводять як до поділу рефлексивних досліджень на окремі підходи, так і до інституціоналізації рефлексивної психології, перетворення її на міждисциплінарний рефлексивний рух, який чинить істотний вплив на формування концептуальних підходів різних сфер соціокультурного знання.

Ключові слова: рефлексія, особистість, самосвідомість, пізнання, види рефлексії, методологічна рефлексія, гносеологія, феноменологія, екзистенціалізм, антиномічність, розвиток наукового знання.

UDC 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.2>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Buherko J.M.

PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work
West Ukrainian National University
ORCID ID: 0000-0002-9138-5350

Statement of the problem. The global socio-economic reform of Ukrainian society at the turn of the twentieth and twenty-first centuries raises the problem of seeking new worldview orientations and of developing and substantiating maximally generalized programs of human life activity. Anthropological knowledge that reveals human nature – and thereby helps resolve human problems – is increasingly demanded by society and by the individual. Among such knowledge, reflection holds an important place: it helps a person turn their gaze upon themselves, to know themselves and the world anew by making both the object of individual thinking, and to integrate the knowledge obtained into the structure of one's personality, thereby removing the alienation that has arisen toward the world and toward oneself.

Research into reflexive problematics is a strategically important avenue for outlining the general prospects for the development of modern science – specifically those connected with the shift from a dominant causal approach to a dominant teleological approach, with the interdisciplinary integration of heterogeneous knowledge, with the development of fundamentally new technologies to support individual and group subjects of activity, and with the shift in education from a dominance of scientific knowledge to a focus on the development of reflexive processes and abilities.

Reflection as a scientific category has a quite complex history; its problematics have undergone qualitative changes and were analyzed within virtually all philosophical schools concerned with explaining the subjective and objective experience of life. It is simultaneously a form of the existence of philosophical knowledge, the principal method of its acquisition, and a means of interaction with specific branches of knowledge. Therefore, the purpose of this article is to trace the development of conceptions of reflection as a special scientific category within the frameworks of philosophical and psychological doctrines.

Presentation of the main material. Appeals to the highest phenomenological levels of human existence, the use of the idea of the reflexivity of knowledge, and the grasp of the ambivalence of social reality prompt the person to realize their capacity for reflecting. However, this is often accompanied by a separation of the external world from the personal plane of being. The error of philosophy, according to V.A. Romenets, lies precisely in such a separation, as a result of which “external reality, existing by itself, remains an empty abstraction, while the personal world enclosed within itself is a dead, frozen phenomenon” [1, p. 15]. Orientation toward the psychic is realized in a reflexive manner. Reflection is a special object; it cannot be contemplated and described simply as a capacity of the psyche, a mechanism of thinking, or a type of activity. In the view of G.P. Shchedrovitsky, it is one of the most complex – indeed, in some measure even mystical – processes and, at the same time, an important moment in the mechanisms of the development of activity.

Encyclopedias define reflection as a form of theoretical activity of a socially developed person directed toward comprehending all of their own actions and

their laws; as an activity of self-knowledge that reveals the specificity of the human spiritual world; as the comprehension of something through study and comparison; and, in a narrow sense, as a new turn of the spirit, after a cognitive act is accomplished, toward the I and its microcosm, whereby the appropriation of cognition becomes possible; or as a “turning back, a principle of human thinking – critical analysis of the content and methods of cognition” [2, p. 300]. In a broad sense, the term is used to denote acts of self-consciousness, self-knowledge, and self-analysis; the presence in the person of mechanisms and norms of conscious control over the growth and functioning of their knowledge. Reflection is a distinctive human trait precisely because it extracts the person from the immediate conditions of life activity. It is one of the mechanisms of personal self-determination and a condition of being as *causa sui*.

Many philosophers and psychologists develop the idea that a person has two possibilities: either to coincide completely with their life activity (i.e., to be determined by it) or to stand in relation to it. The ability to step beyond immediate connections is realized by the mechanism of reflection and is a crucial condition for the person's grasp of their own way of life. Understanding reflection as the active investigation by the person of their own cognition can be clearly traced in the history of philosophical thought.

Intensive research on reflection as a special scientific problem across different subject domains and paradigmatic contexts began only in the 1960s–1970s. The principal stages in the development of views on reflection have been traced by scholars who naturally turn to the views of Socrates, Plato, Democritus, Locke, Leibniz, Kant, Fichte, and Hegel.

An analytical review of philosophical doctrines reveals a qualitative transformation of the semantic context of reflection as the capacity of the human being to grasp the essence of their own being, proceeding through: (1) reflexive explication of the foundations for multi-aspect discussion of philosophical problems (Ancient Greece); (2) reflexive foundations for the ontologization of the bipolar sources in human consciousness (medieval philosophy); (3) an understanding of reflection as an immanent component of the general picture of the functioning of Spirit (classical German philosophy); and (4) a reflexive-existential form of the person's comprehension of their being-in-the-world (the Early Modern period).

It is traditionally held that the problem of reflection was first posed by Socrates in his principles “I know that I know nothing” and “Know thyself”. This is accurate only insofar as Socrates explicitly formulated it. As for reflexive activity itself – connected with posing and resolving worldview problems – it arose much earlier, with the formation of the first philosophical and scientific notions of the world. The analysis of Heraclitus' and Parmenides' views attests to this: in them, reflection functions to pose problems, to provide critical evaluation of their solutions, and to make explicit the methodological difficulties that arise along the way [3].

In Ancient Greece, the development of reflection occurs within dialogue specially organized by Socrates for multi-aspect discussion of the definition of philosophical concepts in the course of disputes between him and his students or noted interlocutors. Accounts of the modes of thinking of that time constitute a reflexive explication of philosophical problems. Aristotle introduces the first reflexive schema: "In doing so, mind, by virtue of its participation in the object of thought, thinks itself by touching and thinking; thus the intellect and what it thinks are the same" [4, p. 58]. This schema of reflection ("thinking that thinks itself") was needed to close and complete Aristotle's *Organon* of knowledge and sciences – to ground the foundations upon which his proofs rested. In effect, this was one moment in the structure of reflexive activity related to organizing a special visualization of meanings – work determined, in turn, by the context of reflection.

In medieval philosophy, despite its scholasticism, the function of reflection develops in the form of commentary upon already existing concepts and in the form of polemics – toward their alternative interpretations. Characteristic of this period is the identification of a second component of reflection: the reflexive position. In *Parallel Lives*, Plutarch juxtaposes positive and negative, offers reflexive comparison and contrast of consequences along their temporal vectors – a move that, two millennia later, Hegel would formulate in the Christianization of dialectic as "thesis–antithesis–synthesis." Subsequently, philosophers increasingly manifested the ontologization of bipolar being (the City of God vs. the Earthly City; the upper world vs. the lower; ethical norms of good and evil, righteousness and sin, etc.). The tension and struggle of these opposing principles in the believer's consciousness are carried out on the inner plane through reflection on bipolar foundations within a monistic Christian worldview (Saint Augustine's *Confessions*) [5].

A vivid fixation of reflexive work within discursive dialogue is provided by the description of the long-running dispute between Bernard of Clairvaux and Peter Abelard (*Historia calamitatum*). Here, reflection takes the form of formal-logical argumentation of theses that are refuted in multi-day disputations. When the disputants occupy different positions, hold different visions, can object, present counterexamples, or fundamentally different ways of solving a problem, their activity demonstrates a unique process characterized by "being-outside" – which makes possible the formation of a reflexive position.

The main and specific circle of problems linked today with reflection arose in the Early Modern period, largely due to the polemic between Locke and Leibniz and Kant's reflections stimulated by their dispute. The works of Kant, Fichte, and Hegel exemplify reflexive work of thought that integrates critique, justification, alternative steps, the formulation of principles and rules, and the schematization of results [6; 7]. In Kant, reflection acquires the gnoseological (and simultaneously methodological) form in which it is now commonly represented. Notably, whereas in Kant reflection is imbricated in the very foundations of cognition, Fichte

develops the preconditions for explicating reflection as a special mode of cognition, and later Hegel distinguishes its procedures of thinking. After Hegel, reflection became – and remains – one of the most important notions grounding philosophical analysis of knowledge.

For Hegel, the social nature of cognition appears in the mystical form of the self-knowledge of the World Spirit through the forms of spiritual culture – art, religion, philosophy. "Only the concrete Spirit," wrote the philosopher, "manifests itself in all the affairs and aspirations of a people; it realizes itself because it deals only with that which it itself brings forth. But the higher achievement for Spirit is to know itself – to advance not only to self-contemplation but to thought about itself" [6, p. 142]. The Spirit's self-knowledge, accomplished through human consciousness, is not reducible to reflection alone; it encompasses cognition in its totality. Reflection is regarded by Hegel as the basis and form of the self-unfolding of Spirit at the level of Reason. Hence, the move to an abstract-universal level of description of being led Hegel to understand reflection as a basic category in the formation of the human being, while consciousness appears only as a stage of its development. In Hegel's conception, the structure and mechanism of activity can always be consciously reproduced within the activity itself. For reflection there is nothing hidden – nothing it cannot clarify or make explicit – and reflection is immanently determined within the general picture of the functioning and development of Spirit [cf. 7].

Thus, the formation of reflection as a scientific category has a complex history; its problematics underwent qualitative changes and were analyzed within virtually all philosophical schools concerned with explaining the subjective and objective experience of life. Philosophy generalized the experience of reflexive activity present in scientific cognition and in the social practice of each epoch. At the same time, in producing conceptions of reflection, philosophy reveals its own reflexive function. However, the current philosophical and psychological conceptions of reflection are not always adequate either to scientific reflection or to reflection's own purpose. It is therefore expedient – proceeding from the principles of organizing professional methodological work – to analyze the gnoseological and phenomenological foundations for the development of research on reflection as a scientific category (see Table).

In the nineteenth century, reflection assumes an existential form of the individual's comprehension of being in boundary situations – including the study of altered states of consciousness. From the spiritual-moral problematic (in Dostoyevsky), existential reflection moves toward a dialogical ontologization of the interaction of the conscious and the unconscious, the rational and the irrational in the human psyche (notably in E. von Hartmann). Thanks to reflection, the psychic becomes accessible to the person in its own essence. Thus, the fluid, shifting life of the I, the stream of consciousness, is not only superficially observed but also explicated in contemplation in accordance with its essential components at all levels [8].

Categorization of the Concept "Reflection" in Philosophical Doctrines

Historical stages	Representatives	Initial premises of philosophical comprehension of reflection	Gnoseological characteristics of reflection	Methodological lines of developing reflexive problematics	Stages of unfolding the reflexive cycle
Antiquity	Socrates	The object of knowledge is spiritual activity in its cognitive function	Reflection as self-knowledge of the activity of one's own soul	Formation of a reflexive position with respect to the world	1. Pre-reflexive stage. 2. Reflexive schematization
	Plato	Cognition is knowledge of the ideal world – that is, knowledge of ideas that a person receives anew in each situation	Reflection as immersion into the inner essence of the object of subjectivity	Development of the conceptual apparatus of reflexive thinking and modes of its unfolding	
	Aristotle	The process of obtaining knowledge according to a ready schema; the unity of the object of knowledge and knowledge itself; the identity of thought and what it thinks	Reflection as an attribute of divine intellect, which produces its object, is reflected in it, and on this basis knows its own essence	Construction of the ancient organon of knowledge as the primary basis of a methodological system	
Middle Ages	Descartes	The doctrine of innate ideas; the principle of the groundedness and certainty of knowledge	Reflection as a procedure of methodological doubt and the only path to certain knowledge	Ontological posing of reflection as a mode of cognizing the organization of the world of objects	3. Objectivation and naturalization of reflection
	Locke	Two kinds of experience—external (sensory) and internal (reflective)	Reflection as observation as inner experience, in which the mind analyzes its own activity, thereby generating ideas of this activity	Construction of a reflexive schema for representing inner activity	
	Leibniz	Functional awareness of knowledge about the inner activity of the soul	Reflection as the monads' capacity for apperception—i.e., for conscious representation of their own content	Formation of the context of reflection as a problem of the relation of knowledge to an idea located beyond the person	
Classical German philosophy	Kant	A priori empirical knowledge bears the marks of universality and necessity	Reflection as an inalienable mark of the power of judgment, manifesting as logical and transcendental reflection	The concept of reflection acquires its modern gnoseological and methodological form	4. De-objectification of reflection
	Fichte	Filiation (derivation) of ideas: a person obtains knowledge by transforming and unfolding knowledge already possessed	Reflection as a subject-activity mechanism of the historical development of knowledge	Reflection acquires an epistemological tint (reflection as "science of knowledge," "informed knowledge")	
	Hegel	Knowledge together with reflection as the driving force of the development of Spirit	Reflection as a form of the self-unfolding of Spirit; three types of reflection – positing, comparative, determinative	Reflection as a means of revealing the categorical structure of science	

The twentieth century is characterized by the rethinking of the paths and directions of development of European culture, the search for new orientations, and a revaluation of values, which fosters the growth of worldview-political, literary-artistic, and scientific-philosophical reflection. In philosophy at the beginning of

the twentieth century, two main directions stand out in understanding and developing the problem of reflection: as a universal method for analyzing phenomena and the contents of consciousness (phenomenology) and as the source and foundation of human self-consciousness (existentialism).

In phenomenology, the specificity of the organization of consciousness is revealed in its subject-object structure: every act of consciousness presupposes the presence of the object itself and the consciousness of the subject, who reflects. To explain the phenomenon of reflection, E. Husserl introduces the term “transcendental reflection,” by which he understands an act of direct apprehension – an intuitive grasp of the object. The results of such reflection cannot be rendered in exact linguistic description and may be presented metaphorically. Transcendental reflection is defined as a special type of experience – as inner perception accomplished without the mediation of the senses and directed toward pure consciousness [9].

Within the existential direction, a thorough treatment of reflection is provided by J.-P. Sartre in *Being and Nothingness*. He examines the phenomenon of reflection in the context of an analysis of consciousness: “Consciousness is by nature non-reflective; therefore, at first it knows neither the world of external objects nor itself. Yet it immediately apprehends itself as distinct from the world ‘in-itself’” [8, p. 211]. Calling consciousness “being-for-itself,” Sartre distinguishes self-consciousness from knowledge of oneself (reflection), which is a special kind of activity that affects its object, changes it, restructures it, and creates it. At the same time, the manifestation of reflection does not reveal the nature of consciousness; moreover, at the stage of reflection there occurs a distortion of the “purity” of consciousness and its degradation – understood as the emergence of polysemic indeterminacy or functional variability.

In contemporary philosophy, there is a gradual shift from considering the specificity of philosophical reflection to employing a cultural-philosophical mode of reflection, explained by features of modern culture – namely, the blurring of boundaries between cultural phenomena, extreme dynamism, and internal contradictions. This has outlined a new – antinomic – approach to reflexive comprehension of the essence of culture, viewing it not only as a real ontological condition but also as a special epistemological situation connected with authentically new reflexive entry of the person into culture. The positive significance of antinomicity as a way of philosophical reflection lies in forming a special perception of cultural universals of human being – grounded in the correlation of the natural and the non-natural, the traditional and the innovative, the social and the personal qualities of cultural creativity. The introduction of antinomy into the philosophy of culture is associated with O. Spengler (the antinomy of culture and civilization), G. Simmel (the problem of the being of culture through the antinomy of culture and life), A. Schweitzer (the antinomic relation of science and ethics), J. Baudrillard, and M. Weber (antinomies of sociocultural being). Substantiation of antinomicity as a cultural-philosophical mode of reflection is found in W. von Humboldt, E. Cassirer, R. Barthes, M. Foucault, and J. Derrida [10]. Today, the most widespread understanding regards antinomic reflection as a form of “real” thinking, characterized by contradictions that constitute the higher sense of reason – an indispen-

sable moment of “cultivated” thought, its driving force, and in the sphere of practical experience, a generator of personal development [10].

At the end of the twentieth century, with the active introduction of methodological approaches to scientific research, interest grew in the reflexivity and self-reflexivity of scientific knowledge – understood as self-referentiality, the presence within knowledge of mechanisms and norms of conscious control over its growth and functioning. Scholars raise questions concerning the analysis of forms of scientific activity – chiefly reflection – its means and aims, as well as the reflexive analysis of cognitive creativity; reflection on the content of science and on interdisciplinary research; reflection on the construction of models of ultra-complex objects; the design and construction of social systems; and the reflection of means of integrating research and its results. The specificity of metatheoretical research as a special form of the reflexivity of knowledge has been traced; mechanisms of types and levels of the self-knowledge of modern science have been revealed; a typology of the reflexivity of scientific knowledge has been proposed. Here, reflexivity (or self-reflexivity) of scientific knowledge is understood as its self-referentiality – the presence in it of mechanisms and norms of conscious control over the process of its growth and functioning [12].

The complexity, multilayeredness, and ramification of contemporary science presuppose stratification of the reflexivity of scientific knowledge into intra-theoretical, metatheoretical, interdisciplinary, general-scientific, and philosophical-methodological reflection. The significance of the latter lies in teaching science self-knowledge and self-consciousness and, instead of dreams, being able to outline the contours of a genuinely grounded strategy of cognitive activity.

Modern scientific cognition presupposes not only the “spillover” of one form of reflection into another – covering a wide subject field – but also the enrichment of its type. Thus, if the intra-theoretical type of reflection actually coincides with the procedure of internal theorizing, then at the metatheoretical level there occurs a kind of “doubling” of knowledge – its splitting into object-level and metatheoretical knowledge; and at the level of philosophical-methodological reflection, cognitive activity “launches” a mechanism of self-reference and of analyzing its own grounds within a context different from – and/or broader than – that set by the activity itself, thereby alienating itself to the degree that, through self-relation, it can comprehend the perspective of “fusion”, the interpenetration of the subjective into the objective, and grasp the limits of their coincidence – that is, the measure of the objectivity of truth. This feature of the higher levels of reflection opens prospects for immersion into the subject matter, for its critical restructuring and rethinking, as well as for obtaining new knowledge about it. In each case, philosophical-methodological reflection arises in response to a request from concrete scientific knowledge; it is directed to its “pain points” (whose analysis can change the state of a theoretical system), differing in generality, fundamentality, and origin. In short, the

achievements of philosophical-methodological reflection for science can be expressed thus: it teaches science self-knowledge and self-consciousness and, instead of dreams, is able to outline the contours of a genuinely grounded strategy of cognitive activity.

Psychological research on reflection has a much shorter (both substantively and chronologically) history than its philosophical investigation. Only in the 1930s did A. Busemann formulate a "psychological" definition of reflection as the transfer of experience from the external world onto oneself. He also first proposed distinguishing a psychology of reflection as an independent field of research. The first systematic presentation of philosophical and psychological conceptions of reflection was produced in 1948 by the Belgian philosopher A. Marc in *Psychologie de la réflexion*.

The establishment of a psychology of reflection in Ukrainian scholarship was prepared by the elaboration of this notion as one of the explanatory principles of the organization and development of the human psyche – and above all its highest form, self-consciousness. In this methodological perspective, the multi-contextuality of reflection proved to be an exceptionally significant concept, prompting its study in different directions: in the investigation of thinking, of personal self-consciousness, and of processes of communication and cooperation. In result, existing approaches to understanding the course and development of reflection can be conditionally divided into two groups: (1) cognition of reflection as a phenomenon within human thinking activity; and (2) study of reflection as a specific formation within the structure of personality. The traditional understanding of reflection as a foundational condition of thinking and creativity received significant development in I.M. Semenov's conceptual model of the reflexive organization of thinking. He developed conceptual-methodological means for studying the role of reflection in the structure of thinking, which provided the theoretical and methodological basis for an original direction – system-psychological study of the reflexive self-regulation of the creative process. Elaboration of the personal aspect of reflection made it possible to overcome both the narrowness of interpretations that reduced it to retrospection (a tendency also evident in some methodological treatments) and the abstract all-embracingness of the term. Understanding reflection as the person's re-comprehension of the flowing movement of their thought-activity made it possible to differentiate the reflexive and personal components of the phenomenon.

It should be noted that in contemporary psychology and related disciplines the concept of reflection is considered in a wide variety of aspects. Definitions differ considerably and, in part, are mutually contradictory. This is due to the polysemy of its content, from which numerous objects emerge as the targets of reflection (knowledge, concepts, representations, feelings, experiences, attitudes, desires, values, meanings, etc.), as well as to the differing methodological approaches of researchers. Nevertheless, a common element is the interpretation of reflection as a fundamental ca-

capacity of the person to relate consciously to their own consciousness and thinking, and to the conditions and modes of their life activity [cf. 12].

A critical analysis of experimental studies of reflection has enabled scholars to distinguish its principal psychological aspects: intellectual, personal, cooperative, and communicative. The largest number of studies concerns the intellectual aspect of reflection as the subject's capacity to identify, analyze, and relate their own actions to the task situation. An indispensable link in the central mechanism of the thinking process is the reflexive-personal components whose function is to ensure the participation of the I in this process (V.K. Zaretsky, I.M. Semenov, S. Yu. Stepanov). Study of the communicative aspect of reflection has shown that the development of this complex phenomenon of self-consciousness occurs in communication, through interaction with others (V.I. Slobodchikov). The ability to coordinate one's actions with others' in collective-cooperative problem solving most effectively demonstrates the practice of generating reflexive processes and reveals the conditions of their emergence and functioning. Research on group creativity within the psychology of reflection led to the introduction of the term "group reflection" (M.I. Naidionov), understood "as a complex multicomponent structure that includes, in particular, the interpersonal sphere (comprising the components of interaction, mutual understanding, and mutual coordination)" [13, p. 33]. At the Institute of Reflexive Research and Specialization (IRIS), M.I. Naidionov's team has carried out substantial practical developments of technologies for creating reflexively organized structures in enterprises on the basis of reflexive management. All this has ensured the institutionalization of interdisciplinary study of reflection, the implementation of its results in social practice, and their scientific transmission in a series of analytical and synthetic publications.

In recent years, in Ukrainian psychological science, reflexive problematics has gained new comprehension in the context of problems of consciousness and self-knowledge: studying reflection as a psychological mechanism of moral development (R.V. Pavelkiv [14]; Ya.M. Buherko [15]); investigating principles for stimulating and balancing reflexive manifestations of personality (O.I. Zimovin, Ye.V. Zaika); analyzing personal reflection as a mechanism of self-development and self-improvement (M.I. Kazanzhy, O.V. Vdovichenko, O.V. Savchenko, N.F. Shevchenko [17]). Research continues on reflection as a fundamental principle of human thinking that intentionally directs the person toward grasping the foundations of their own reflecting, critically analyzing its content and the methods of cognition used. A.V. Furman has carried out a thorough methodological analysis of the mechanism of reflexive thought-action [18]. O.I. Sannikov reveals the relationship between the level of development of reflection and parameters of decision-making, noting that reflection is a subsystem in the regulation of personal decision-making and not only binds other regulatory subsystems into a whole but also ensures their coordinated functioning [19]. The study of reflexive competence – the internal condition

for organizing a person's reflexive experience – and of the system of reflexive resources stands at the center of O.V. Savchenko's research [20]. A significant broadening of the spectrum of psychological research on reflection, together with increasing complex interdisciplinary work on this problem, calls for syntheses of reflexive-psychological investigations – particularly in studying reflexive mechanisms of personal decision-making, which is especially relevant under current conditions of the Russian Federation's military aggression.

Consideration of contemporary directions of development of reflexive problematics indicates a tendency for the category of reflection to acquire not only philosophical-worldview and general-scientific but also special-scientific status. This ensures the intensive development of many human-science disciplines and research areas (acmeology, sociology, political science, image studies, ergonomics, etc.) and of social practices (psychological training, business and organizational-activity games, image-making, engineering, organizational consulting, design, etc.).

Conclusions and future research prospects.

The category of reflection is a vivid example of a concept that, with equal obviousness, belongs to both philosophy and psychology. It is a natural “conceptual bridge” for the synthesis of philosophical and psychological knowledge. The multidirectionality and multilayeredness of research on reflexive problematics lead, on the one hand, to the division of reflexive research into separate approaches – whereby the unity of reflection as a multifaceted phenomenon is lost (even though the concept of reflection was introduced precisely to overcome the partiality of separate psychological knowledges) – and, on the other hand, to the institutionalization of reflexive psychology, transforming it from a scientific movement (as it became in the last third of the twentieth century) into a scientific discipline. This interdisciplinary “reflexive movement” exerts a significant influence on the formation of conceptual approaches in various fields – philosophy, sociology, psychology, pedagogy.

At the same time, a substantial expansion of the methodological field for analyzing reflection – together with an increase in complex, interdisciplinary developments – necessitates syntheses of reflexive-psychological, reflexive-acmeological, and reflexive-pedagogical investigations so as to overcome a situation in the study of reflection in which the motley, weakly structured, and heterogeneous character of the accumulated material leads to a devaluation of the concept's very content. Therefore, further study is needed for a theoretical-methodological substantiation of reflection as an antinomic category and for the introduction of the idea of a closed universe (of spirit, consciousness, personality) in which, by means of reflection, ever new states (forms, concepts, organizations) are revealed – states that constitute the development of the content of this universe.

BIBLIOGRAPHY:

1. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття : навч. посіб. Київ : Либідь, 1998. 992 с.

2. Психологічна енциклопедія / Автор-упоряд. О.М. Степанов. Київ : «Академвидав», 2006. 424 с.

3. Korthagen F. A reflection on reflection. In: *Linking practice and theory*. Routledge, 2001. P. 67–84.

4. Charles D. The Undivided Self: Aristotle and the 'Mind-Body Problem'. Oxford University Press, 2021.

5. Kelly M.A. Confessions, Confessions: Reading Augustine and Rousseau after Foucault. 2021. PhD Thesis. The University of Chicago.

6. Stein S., Wretzel J. (ed.). Hegel's encyclopedic system. Routledge, 2022.

7. Heidemann D.H. Hegel's Philosophy of Philosophy. *The Relevance of Hegel's Concept of Philosophy*. London : Bloomsbury, 2022. P. 37–53.

8. Atkins S., Murphy K. Reflection: a review of the literature. *Journal of advanced nursing*. 1993. № 18(8). P. 1188–1192.

9. Cavallaro M., Heffernan G. (Editors). *The existential Husserl*. Springer, 2022. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-05095-4>

10. Sartre J.-P., Richmond S., Moran R. *Being and nothingness: An essay in phenomenological ontology*. Routledge, 2022.

11. Strydom P. The Antinomic Field of Hermeneutics & Critical Theory: Interpretation/Understanding vs Critique, 2023.

12. Anderson J. Reflection. *ELT Journal*. 2020. № 74(4). P. 480–483.

13. Найдьонов М.І. Формування системи рефлексивного управління в організаціях. Київ : Міленіум, 2008. 484 с.

14. Павелків Р.В. Генеза рефлексії як психологічного механізму морального розвитку особистості. *Інноватика у вихованні*. 2018. № 8. С. 6–16.

15. Buherko J., Kuzmyska D. Reflexive organization of decision-making process in youth. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С.147–156. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.147>.

16. Бугерко Я.М. Рефлексивний характер освітньої діяльності як ціннісний фактор професійного становлення сучасного фахівця. *Психологічний часопис*. 2022. Том 8, № 2. С. 39–54. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.4>.

17. Shevchenko N., et al. Ethical consciousness of university students in the context of postmodernism. *Postmodern Openings*. 2022. № 13(4). P. 472–496. DOI: <https://doi.org/10.18662/po/13.4/528>.

18. Фурман А.В. Архітектура теорії діяльності: рефлексивно-вчинковий сценарій метаметодологування. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 7–94. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.01.007>.

19. Sannikov A.I. O sootnoshenii refleksivnosti i parametrov priniatia resheniia [On the relation of reflexivity and the parameters of decision-making]. *Science and Education. A New Dimension. Pedagogy and Psychology*. II (8). 2014. 16. P. 173–177.

20. Savchenko O.V. The formation level of the components of the reflective experience as a factor of the students' educational success. *Psychological perspectives*. 2016. № 28. P. 269–282.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 13.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ВІЙНА ЯК СТРЕС-ФАКТОР У ПЕРЕБІГУ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ: ОГЛЯД НАУКОВИХ ДАНИХ

WAR AS A STRESS FACTOR IN THE COURSE OF ONCOLOGICAL DISEASES: A REVIEW OF SCIENTIFIC DATA

У статті проаналізовано вплив хронічного психосоціального стресу, спричиненого війною, на онкологічні процеси та функціонування системи медичної допомоги. Показано, що повномасштабна війна в Україні зумовила тривале підвищення рівня стресу в широких верствах населення, що опосередковано може змінювати ризиковий профіль злоякісних новоутворень й ускладнювати їх перебіг. На основі узагальнення сучасних українських і міжнародних досліджень розглянуто біопсихосоціальні механізми стрес-канцерогенезу: пригнічення протипухлинного імунітету (зниження активності NK-клітин, порушення Т-клітинної відповіді), підтримання хронічного запалення з викидом прозапальних цитокінів, стрес-опосередкований гормональний дисбаланс (гіперактивація осі ГГН та симпто-адреналової системи), а також поведінкові зміни, що підвищують експозицію до відомих канцерогенних чинників і знижують прихильність до лікування. Окрему увагу приділено організаційним викликам онкологічної допомоги в умовах війни: порушенням маршрутів пацієнтів, відтермінуванню скринінгу й діагностики, перериванню терапевтичних схем, обмеженню доступу до променевої терапії та таргетних препаратів, а також вираженням психоемоційним навантаженням у хворих і їхніх родинах. Результати узагальнення підтверджують, що хронічний стрес не є безпосередньою причиною раку, проте є значущим модифікуювальним фактором ризику, який погіршує клінічні результати через імунозапальні, нейроендокринні та поведінкові ланки. Запропоновано міждисциплінарні підходи до пом'якшення впливу воєнного стресу: інтеграцію психонкологічної підтримки в стандарт лікування, програми ранньої діагностики та безперервності терапії, телемедичні рішення й навігацію пацієнтів, а також системні заходи з менеджменту стресу для населення і медичних працівників. Зазначено практичні імплікації для політики охорони здоров'я й окреслено напрями подальших досліджень, зокрема необхідність проспективних когортних спостережень, оцінки ефективності психосоціальних інтервенцій і розроблення доказових протоколів у кризових умовах.

Ключові слова: війна, хронічний стрес, онкологія, психосоціальні фактори, канце-

рогенез, прогресування пухлин, психологічна підтримка.

The article analyzes the impact of chronic psychosocial stress caused by the war on oncological processes and the functioning of the medical care system. It is shown that the full-scale war in Ukraine led to a prolonged increase in the level of stress in wide segments of the population, which can indirectly change the risk profile of malignant neoplasms and complicate their course. Based on the generalization of modern Ukrainian and international studies, the biopsychosocial mechanisms of stress carcinogenesis are considered: suppression of antitumor immunity (decreased NK cell activity, impaired T-cell response), maintenance of chronic inflammation with the release of pro-inflammatory cytokines, stress-mediated hormonal imbalance (hyperactivation of the HPA axis and the sympatho-adrenal system), as well as behavioral changes that increase exposure to known carcinogenic factors and reduce adherence to treatment. Special attention is paid to the organizational challenges of oncological care in wartime conditions: disruption of patient routes, postponement of screening and diagnostics, interruption of therapeutic regimens, limited access to radiotherapy and targeted drugs, as well as pronounced psycho-emotional stress in patients and their families. The results of the generalization confirm that chronic stress is not a direct cause of cancer, but acts as a significant modifying risk factor that worsens clinical outcomes through immuno-inflammatory, neuroendocrine and behavioral links. Interdisciplinary approaches to mitigating the impact of war stress are proposed: integration of psycho-oncological support into the standard of care, programs for early diagnosis and continuity of therapy, telemedicine solutions and patient navigation, as well as systemic stress management measures for the population and healthcare workers. Practical implications for health policy are noted and directions for further research are outlined, including the need for prospective cohort studies, evaluation of the effectiveness of psychosocial interventions, and development of evidence-based protocols in crisis settings.

Key words: war, chronic stress, oncology, psychosocial factors, carcinogenesis, tumor progression, psychological support.

УДК 159.9:355.018]:616-006(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.3>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Фролов Р.В.

аспірант

Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»
ORCID ID: 0009-0004-6619-5944

Блінов О.А.

д.психол.н., професор

Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»
ORCID ID: 0000-0002-9523-0233

Вступ. На цьому етапі становлення та розвитку Україна переживає надзвичайно складні й безпрецедентні випробування через війну з Росією. Військове положення Держави супроводжується доволі тривалим психологічним та емоційним напруженням, постійною невизначеністю щодо майбутнього й щоденними втратами. Дослідники відзначають, що хронічний стрес є значущою причиною розвитку багатьох неінфекційних захворювань і сприяє старінню організму. Учені з Інституту молекулярної біології і генетики НАН України підкреслюють, що війна в Україні є важливим

джерелом стресу з довгостроковими наслідками для здоров'я: хронічний стрес має багаторівневий, тривалий і відстрочений вплив на організм, зокрема на розвиток вікових і стрес-асоційованих захворювань, зокрема раку [1].

Водночас у суспільстві зберігаються міфи про прямий причинно-наслідковий зв'язок між стресом і раком. Результати епідеміологічних досліджень у різних країнах залишаються суперечливими. Метою цієї статті є узагальнення сучасних наукових даних про вплив хронічного стресу, особливо стресу воєнного часу, на ризик та розвиток раку,

вивчення механізмів цього впливу й розгляд деталей планування онкологічної допомоги у воєнний час.

Огляд літератури та механізми впливу стресу на рак

Загальні відомості про взаємозв'язок стресу й раку

Стрес – це природна людська реакція, яка трапляється з кожним. Насправді, ваш організм створений для того, щоб відчувати стрес і реагувати на нього. Коли ви стикаєтеся зі змінами або викликами (стресорами), ваш організм виробляє фізичні та психічні реакції [2].

Реакції на стрес допомагають вашому організму адаптуватися до нових ситуацій. Стрес може бути позитивним – підтримувати вашу пильність, мотивацію та готовність уникати небезпеки. Наприклад, якщо у вас наближається важливий іспит, реакція на стрес може допомогти вашому організму працювати старанніше та довше не заснути. Але стрес стає проблемою, коли стресори тривають без полегшення чи періодів відпочинку.

Є три основні види стресу: гострий, епізодичний гострий та хронічний.

Гострий стрес – це короточасний стрес, який виникає та швидко зникає. Він може бути позитивним або негативним. Це відчуття, яке ви відчуваєте, коли катаєтеся на американських гірках або сваритеся зі своїм хлопцем. Кожен час від часу відчуває гострий стрес.

Епізодичний гострий стрес – це коли ви регулярно відчуваєте гострий стрес. При такому стресі у вас ніколи немає часу, необхідного для повернення до спокійного, розслабленого стану. Епізодичний стрес часто вражає людей, які працюють у певних професіях, наприклад, медичних працівників.

Хронічний стрес – це стрес, який триває тижнями або місяцями. Ви можете відчувати хронічний стрес через проблеми в шлюбі, проблеми на роботі або фінансові проблеми. Важливо знайти способи боротьби з хронічним стресом, оскільки він може призвести до проблем зі здоров'ям.

Здається, що здатність людського організму реагувати та адаптуватися до впливу навколишнього середовища й соціальних факторів є основним механізмом підтримки метаболізму та здоров'я. З одного боку, на цю здатність впливають вроджені генетичні особливості людини. З іншого – на неї впливають показники стресових факторів, сила, тривалість та характер стресора. Особистий досвід, сприйняття й реакція людини на ці впливи, а також її сприйняття їх як стресових відіграють значну роль.

Реакцію організму на фізичні та хімічні подразники описав Ганс Сельє в середині XX століття. Він назвав це явище стресом [6].

За тривалістю впливу стрес умовно поділяють на гострий та хронічний. Важливо зазначити, що вплив хронічних стресорів може спричинити дезадаптивні реакції організму та розвиток багатьох захворювань. Щодо джерела стресу, його зазвичай класифікують на травматичний, екологічний, пси-

хологічний і фізіологічний. Розвиток сучасної молекулярної біотехнології сприяв нашому розумінню механізмів стресу на генетичному, епігенетичному та метаболічному рівнях, а також розвитку захворювань у різних модельних системах.

Метааналіз 12 європейських когортних досліджень не виявив зв'язку між стресом на роботі та загальним ризиком раку, або, точніше, ризиком раку прямої та товстої кишки, легень, молочної залози або простати. Однак інший метааналіз, який досліджував зв'язок між стресом на роботі та ризиком раку й зосереджувався на колоректальному раку, раку легень та стравоходу, виявив значний зв'язок між стресом і ризиком розвитку раку в популяціях, переважно з Північної Америки та Європи. Крім того, інший метааналіз 53 досліджень показав, що психосоціальні зміни, пов'язані зі стресом, були пов'язані зі збільшенням захворюваності на рак у здорових популяціях, скороченням тривалості виживання та збільшенням смертності у пацієнтів з раком. Схильні до стресу особистості, несприятливі механізми подолання труднощів, негативні емоційні реакції та низька якість життя також були пов'язані зі збільшенням захворюваності на рак та смертності, а також зі зменшенням тривалості виживання [3]. Слід зазначити, що той самий метааналіз виявив упередженість публікацій, методологічну неоднорідність та потенційні помилки в розглянутих дослідженнях; автори цього дослідження запропонували бути обережними, інтерпретуючи результати, та наголосили на необхідності подальших досліджень [6]. Попередні дослідження пов'язували специфічні стресові фактори, як-от холодний клімат, втрата близької людини, війна та депресія, з вищою захворюваністю на рак [7]. Однак інші дослідження не виявили зв'язку між стресом та раком яєчників або молочної залози.

Систематичне дослідження шведського реєстру показало, що в пацієнтів зі стрес-пов'язаними розладами ризик раку і смертність були лише помірно підвищені порівняно з контрольними групами; підвищений ризик у групі населення частково пояснювався супутніми поведінковими факторами (алкоголь, куріння) і зменшувався, як порівняти з рідними братами та сестрами [5]. Це підтверджує, що стрес сам по собі не є прямим канцерогеном, але може підсилювати дію інших чинників.

Біологічні механізми впливу хронічного стресу. Механізми, через які тривалий стрес впливає на канцерогенез, вміщують таке.

Імунна дисфункція та запалення. Хронічний стрес активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь та симпатичну нервову систему, що призводить до вивільнення кортизолу й катехоламінів. Тривале підвищення рівнів цих гормонів може пригнічувати активність імунної системи, змінювати баланс цитокінів та викликати системне запалення. В огляді Геращенко і Тукало зазначено, що хронічний стрес сприяє багаторівневим патологічним змінам: він підвищує катаболічні процеси, виснажує регенеративні ресурси, викликає хронічне запалення та порушує циркадні ритми і мікробіом [1].

Значна частина досліджень хронічного стресу спочатку була зосереджена на впливі гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи в контексті підвищеного рівня кортизолу, гормону стресу, що виробляють надниркові залози. Ця система дійсно відіграє дуже значну роль, особливо в реакції на гострий стрес. Однак важливо зазначити, що хронічний стрес може призвести до широкого спектра багаторівневих патологічних змін майже в усіх органах та системах людського організму. Це може призвести до посилення катаболічних процесів і функціонального виснаження органів та систем, зниження регенеративних процесів, посилення запалення, порушення циркадних ритмів і мікробіому, а також багатьох інших молекулярних та метаболічних розладів. Постійно підвищений рівень гормонів, пов'язаних зі стресом (глюкокортикоїдів, мінералокортикоїдів, катехоламінів, пролактину, тироксину, вазопресину та дисбалансу статевих гормонів), та хронічна активація симпатичної нервової системи створюють численні патологічні навантаження. Було показано, що це впливає на метаболізм органів і клітин-мішеней та порушує нейроендокринну регуляцію, що пов'язує з постійним підвищенням рівня глюкози в крові.

Гормональний дисбаланс і метаболічні зміни. Під впливом стресу порушується секреція статевих та інших гормонів. Літературні огляди повідомляють, що стресові гормони можуть безпосередньо взаємодіяти з рецепторами пухлинних клітин і впливати на їх проліферацію та апоптоз.

Поведінкові фактори та спосіб життя. Психосоціальний стрес часто супроводжується шкідливими поведінковими реакціями – курінням, зловживанням алкоголем, переїданням, зниженням фізичної активності. Ці чинники самі по собі є відомими канцерогенами. Шведське дослідження продемонструвало, що підвищений ризик куріння – чи алкогалеасоційованих раків у пацієнтів із стресовими розладами частково опосередкований поведінковими порушеннями [5].

Війна як джерело хронічного стресу та її вплив на онкологічну допомогу

Стресовий фон війни

Війна в Україні спричинила масовий тривалий стрес для населення. У мініогляді «Molecular and metabolic effects of chronic stress on health, aging and carcinogenesis» (2025 р.) підкреслюється, що війна є значним джерелом стресу, який може мати відстрочені негативні наслідки для здоров'я, особливо для виникнення та прогресування вікових хвороб і раку [2]. Автори зазначають, що три роки війни в Україні спричинили хронічний стрес для всіх груп населення, що підвищує ризик розвитку хронічних хвороб, посттравматичного стресового розладу та стрес-асоційованих захворювань, включно з раком. Задля збереження здоров'я та запобігання цим хворобам, важливо глибше розуміти механізми дії хронічного стресу, визначати молекулярні маркери та розробляти способи корекції [1].

Вплив війни на онкологічну систему та пацієнтів

В умовах війни пацієнти з онкологічними захворюваннями стикаються не лише з біологічними наслідками стресу, а й із руйнуванням системи охорони здоров'я та перешкодами в доступі до лікування. У публікації JCO Global Oncology «The Armed Conflict and the Impact on Patients With Cancer in Ukraine» відзначається, що дорослі онкопацієнти під час війни відчують втрату сімейної підтримки та невизначене майбутнє; до факторів, що підсилюють стрес, додаються відсутність доступу до медичних закладів, нестача транспорту, дефіцит ліків та медичного обладнання, фінансові втрати. Затримки в лікуванні (відкладені хірургічні втручання, недоступність хіміотерапії та радіотерапії) неминуче погіршують прогноз пацієнтів. Автори наголошують, що світова медична спільнота має забезпечити доступність життєво необхідних лікарських засобів і паліативної допомоги під час конфлікту.

Українські дослідники аналізують психоемоційні наслідки війни для онкопацієнтів. У статті «A view on the problem of providing oncological aid during the war in Ukraine» (2022 р.) зазначено, що поєднання двох факторів – страху залишитися без онкологічної допомоги та агресивних воєнних дій – призводить до переходу дистресу в гострі стресові розлади в пацієнтів. Інтенсивний дистрес може погіршувати перебіг хвороби: під впливом гормону стресу – кортизолу – підвищується концентрація прозапальних цитокінів IL-1 α та IL-1 β , що стимулює запалення й розвиток пухлини. Дослідження також показало, що покращення доступу до медичних послуг (перехід пацієнтів з небезпечних до безпечніших зон, доступ до телемедицини) значно знижувало рівень гострих стресових розладів та покращувало прихильність до лікування [5].

Непрямі фактори та спосіб життя під час війни

Хронічний стрес війни поєднується з погіршенням способу життя: недоступність здорового харчування, відсутність фізичної активності, зростання вживання тютюну й алкоголю. Такі поведінкові зміни є незалежними факторами ризику злоякісних новоутворень і можуть опосередковувати зв'язок між стресом та онкопатологією. Проте відсутність системних статистичних даних наразі не дає змоги точно оцінити, як ці зміни впливають на довгострокову захворюваність.

Обговорення

Чи провокує стрес виникнення раку?

Наукові дані свідчать, що стрес сам по собі не є прямою причиною раку. Метастатичний потенціал пухлини визначається генетичними мутаціями, впливом зовнішніх канцерогенів (тютюн, радіація, хімічні речовини) та внутрішніми порушеннями. Стрес може **модулювати** ці процеси через порушення імунного контролю та метаболічні зміни, але результати епідеміологічних досліджень залишаються суперечливими. Зокрема, у когортному дослідженні шведського національного реєстру встановлено, що

ризик захворіти на рак у людей із діагностованими стресовими розладами був лише на 3 % вищим порівняно з контрольною групою ($HR = 1.03$), а підвищений ризик смертності ($HR = 1.13$) був значною мірою зумовлений спільними поведінковими чинниками та сімейними факторами [5]. Отже, навіть за наявності статистично значущих кореляцій стрес слід розглядати як *модифікувальний*, а не *первинний* канцерогенний фактор.

Прогресування раку та стрес

Для пацієнтів, які вже хворіють на рак, хронічний стрес може погіршувати перебіг хвороби. Імуносупресія, спричинена високими рівнями кортизолу, може знижувати ефективність протипухлинного імунного нагляду. Підвищення рівнів прозапальних цитокінів та порушення гормонального балансу стимулюють ріст і метастазування пухлин [5]. У воєнних умовах ці біологічні фактори поєднуються з відтермінуванням лікування й психологічним виснаженням, що загалом погіршує прогноз. Підтримка ментального здоров'я, психологічні консультації та релокація пацієнтів до безпечних зон є важливими складниками комплексного ведення онкопацієнтів під час війни.

Наслідки для системи охорони здоров'я

Війна руйнує інфраструктуру, спричиняє міграцію медичного персоналу й пацієнтів, перебої з постачанням ліків. Офіційні джерела відзначають, що дорослі онкопацієнти в Україні стикаються з дефіцитом транспорту та медикаментів, що разом із стресом та невизначеністю погіршує їх стан. Затримки в наданні лікування, відсутність своєчасних операцій і радіотерапії призводять до погіршення прогнозу [5].

Окремою проблемою є недостатня увага до профілактики та раннього виявлення. Умови війни змушують людей відкладати медичні огляди, що призводить до діагностування раку на пізніх стадіях. Психоемоційний стрес й економічні труднощі посилюють цю тенденцію.

Висновки та рекомендації. Стрес – модифікувальний, а не першопричинний фактор. На основі наукових даних можна стверджувати, що стрес не є прямою причиною раку, але відіграє важливу роль у модулюванні ризику й перебігу онкопатології через імуносупресію, хронічне запалення, гормональні зміни та поведінкові фактори.

Війна підсилює хронічний стрес і поведінкові ризики. Тривалий воєнний конфлікт в Україні створює затяжну психоемоційну напругу, яка, за даними українських учених, підвищує ризик розвитку хронічних захворювань і вікових хвороб, зокрема раку. Додаткові фактори – канонічні канцерогени, зміна способу життя та руйнування системи охорони здоров'я – посилюють негативний ефект.

Необхідність мультидисциплінарних втручань. Для мінімізації впливу стресу необхідно розвивати програми психологічної підтримки онкопацієнтів,

забезпечувати безперервний доступ до лікування (релокація, мобільні медичні бригади, телемедицина) та відновлювати онкологічну інфраструктуру. Профілактичні заходи повинні містити пропаганду здорового способу життя, скринінгові програми та інформаційні кампанії про важливість ранньої діагностики.

Подальші дослідження. Потрібні добре сплановані епідеміологічні й біомедичні дослідження, щоб оцінити довгострокові наслідки воєнного стресу для онкологічної захворюваності. Зокрема, необхідно визначити біомаркери стресу, дослідити зв'язок між психосоціальними чинниками та ризиком конкретних видів раку, а також розробити ефективні стрес-менеджмент програми в контексті онкології.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Gerashchenko G.V., Tuko M.A. Molecular and metabolic effects of chronic stress on health, aging and carcinogenesis. *Biopolymers & Cell*. 2025. № 41(1). P. 23–31. DOI: 10.7124/bc.000B0A.
2. Lempesis I.G., Georgakopoulou V.E., Papalexis P., et al. Role of stress in the pathogenesis of cancer – review. *International Journal of Oncology*. 2023. DOI: 10.3892/ijo.2023.5572.
3. Caglevic C., Rolfo C., Gil-Bazo I., et al. The armed conflict and the impact on patients with cancer in Ukraine: urgent considerations. *JCO Global Oncology*. 2022. 8. e2200123. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9470147/#:~:text=Adult%20patients%20with%20cancer%20face,of%20the%20instructions%20from%20Ukrainian>
4. Gordiichuk P., Kliusov O., Gordiichuk M., et al. A view on the problem of providing oncological aid during the war in Ukraine. *Contemporary Oncology (Poznan)*. 2022. № 26(3). P. 191–195. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9641625/#:~:text=Intense%20distress%20can%20aggravate%20the,and%20its%20development%20is%20stimulated>
5. Tian F., Fang F., Shen Q., et al. Stress-related disorders and subsequent cancer risk and mortality: a population-based and sibling-controlled cohort study in Sweden. *European Journal of Epidemiology*. 2022. № 37(9). P. 947–958. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9529708/#:~:text=unaffected%20full%20siblings%20of%20the,familial%20factors%2C%20including%20shared%20behavioral>
6. Eckerling A., Ricon-Becker I., Sorski L., Sandbank E. and Ben-Eliyahu S. Stress and cancer: Mechanisms, significance and future directions. *Nat Rev Cancer*. 2021. № 21. P. 767–785.
7. Mravec B and Tibensky M 2020: Increased cancer incidence in 'cold' countries: An (un) sympathetic connection? *J Therm Biol*. 89:1025382020.

Стаття надійшла у редакцію: 19.10.2025

Стаття прийнята: 30.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

СЕКЦІЯ 3 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND DETERMINANTS OF EMOTIONAL BURNOUT IN TEACHING PROFESSIONALS

Емоційне вигорання педагогів розглядається сучасною психологічною наукою як складний процес прогресивної дезадаптації, який формується під впливом тривалого професійного стресу та характеризується виснаженням регуляторних і ресурсних систем особистості. Особливої актуальності проблема набуває в умовах зростання професійного навантаження, нестабільності соціального середовища та зниження можливостей психо-емоційного відновлення. Метою дослідження є виявлення психологічних механізмів та детермінант емоційного вигорання педагогів, а також емпіричного підтвердження ролі психологічних захисних стратегій як медіаторів між стресовим навантаженням і формуванням виснаження. Для перевірення гіпотези застосовано кореляційний аналіз із подальшою його інтерпретацією як інструменту апробації регуляторно-мотиваційної моделі емоційного вигорання. Діагностичний комплекс включав показники фаз вигорання, типів психологічного захисту, психофізіологічного стану та афективних проявів. Виявлено високі позитивні кореляції між напругою, резистенцією та виснаженням, що свідчить про поетапний характер порушення адаптації. Конструктивні захисні стратегії мають негативні зв'язки з фазами вигорання, тоді як деструктивні – позитивні й більшої сили. Показники самопочуття, активності та настрою виступають чутливими маркерами ресурсного виснаження, тоді як тривога і депресія відображають пізні етапи дезадаптації. Отримані результати можуть бути використані для побудови диференційованих програм психопрофілактики та ресурсного супроводу педагогічних працівників на різних етапах професійної дезадаптації. Підкреслено, що емоційне вигорання педагогів є інтегральним феноменом, у структурі якого провідну роль відіграє тип психологічного захисту, тоді як рівень психофізіологічного функціонування визначає глибину та інтенсивність дезадаптації.

Ключові слова: емоційне вигорання, педагоги, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, конструктивні та деструктивні стратегії, психофізіологічний стан, адаптація, професійна дезадаптація.

Emotional burnout among educators is considered in contemporary psychological science as a complex process of progressive maladaptation that develops under prolonged professional stress and is characterised by the depletion of the individual's regulatory and resource systems. The problem becomes particularly acute under conditions of increasing professional workload, socio-environmental instability and limited opportunities for psycho-emotional recovery. The purpose of the study was to identify the psychological mechanisms and determinants of emotional burnout in educators, as well as to empirically confirm the mediating role of psychological defence strategies between stress load and the development of emotional exhaustion. To test the hypothesis, a correlation analysis was applied and subsequently interpreted as a tool for approbation of the regulatory-motivational model of emotional burnout. The diagnostic toolkit included indicators of burnout phases, types of psychological defence, psychophysiological state and affective manifestations. High positive correlations were identified between tension, resistance and exhaustion, which indicates the stepwise nature of adaptation breakdown. Constructive defence strategies demonstrated negative associations with burnout phases, whereas destructive strategies showed positive correlations of greater strength. Indicators of well-being, activity and mood function as sensitive markers of resource depletion, while anxiety and depression reflect the later stages of maladaptation. The obtained results may be used for the development of differentiated psychoprophylactic programmes and resource-based support for educators at various stages of professional maladaptation. It is emphasised that emotional burnout among educators is an integrative phenomenon in which the type of psychological defence plays a leading role, whereas the level of psychophysiological functioning determines the depth and intensity of maladaptation.

Key words: emotional burnout, teachers, psychological defence mechanisms, coping strategies, constructive and destructive strategies, psychophysiological state, adaptation, professional maladaptation.

УДК 159.944.4:37.015.3
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.4>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Асєєва Ю.О.

д.психол.н., професор,
академік НАН ВО України,
завідувач кафедри мовної
та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний
економічний університет
ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Дідух М.Л.

д.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та диференціальної психології
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-0790-0795

Дубенко О.В.

здобувач другого (магістерського) рівня
Одеський національний
економічний університет
ORCID ID: 0009-0000-7282-5130

Вступ. Професійна діяльність педагога належить до категорії соціально напружених і високо-відповідальних видів праці, що вимагають постійної емоційної залученості, підтримання міжособистісного контакту та здатності до довготривалої саморегуляції. Сучасні трансформаційні процеси в освіті – інтенсифікація цифровізації, ускладнення професійних вимог, зростання соціальних очікувань, а також вплив воєнних подій в Україні

істотно підсилюють психоемоційні навантаження на педагогів, підвищуючи ризик розвитку емоційного виснаження та професійної дезадаптації. Унаслідок цього емоційне вигорання виходить за межі індивідуальної психологічної проблеми та перетворюється на явище, що безпосередньо впливає на якість освітнього процесу, ефективність професійної взаємодії та психічне здоров'я освітянського середовища.

Феномен емоційного вигорання було введено в науковий обіг Г. Фрейденбергером у 1974 році, а теоретично систематизовано в роботах К. Маслач і С. Джексона, які запропонували трикомпонентну модель синдрому та визначили його як реакцію на тривалий міжособистісний професійний стрес. Подальші зарубіжні дослідження вчених М. Лейтер, Е. Демеруті, А.Б. Баккер, Р. Лазарус, С. Фолькма засвідчили, що емоційне вигорання є не одномоментним станом, а процесуальним явищем, у структурі якого ключову роль відіграє взаємодія особистісних чинників, копінг-стратегій, організаційних умов та психоемоційного навантаження [10–17].

У вітчизняній психології в роботах таких дослідників, як О.Ф. Бондаренко, І.П. Денищук, Л.М. Карамушка, І. Катеренчук, О. Грицук, Л.О. Китаєв-Смик, А.В. Оверчук, А.В. Семиченко, С.В. Ситнік, Т.О. Яценко, проблема вивчається переважно в аспекті опису симптоматики та чинників ризику: перевантаження, рольових конфліктів, низької соціальної підтримки, порушення балансу між зусиллям і винагородою тощо [1–9]. Проте навіть за наявності широкого теоретичного підґрунтя залишається недостатньо розкритим питання механізмів, через які зовнішні професійні стресори набувають внутрішньої психологічної форми і трансформуються у вигорання.

Сучасні публікації вказують на зростання наукового інтересу до копінг-стратегій, емоційної регуляції та стилю психологічного захисту як детермінант стійкості педагога до емоційного виснаження. Проте більшість досліджень розглядають ці змінні як супутні, а не як структурні механізми, що забезпечують або зрив адаптації, або її збереження. Саме ця методологічна прогалина не дозволяє пояснити, чому в однакових професійних умовах одні педагоги зберігають психологічну стійкість, тоді як інші демонструють швидку динаміку вигорання.

Особливого значення цей аспект набуває в українському освітньому контексті, де до традиційних професійних стресорів додано травматичні наслідки війни, підвищену кількість кризових ситуацій у взаємодії з учнями, емоційну роботу з травмованими сім'ями, а також постійні режими невідомості, змішаного або дистанційного навчання, ці фактори не лише інтенсифікують вигорання, але й змінюють саме його динамічну природу.

Отже, аналіз наукового дискурсу дозволяє зробити висновок, що проблема емоційного вигорання педагогів загалом є теоретично розробленою, однак недостатньо дослідженими залишаються: психологічні механізми переходу від стресу до стадії виснаження; роль адаптивних і дезадаптивних механізмів психологічного захисту; взаємодія копінг-стратегій, психоемоційного стану та фаз вигорання; вплив сучасного кризового (воєнного) контексту на структуру вигорання.

Саме тому дослідження психологічних детермінант і механізмів емоційного вигорання у педагогів є не лише теоретично обґрунтованим, але й прак-

тично значущим для розроблення системних психопрофілактичних та психокорекційних стратегій.

У цьому контексті **метою статті** є дослідження психологічних механізмів та ключових детермінант розвитку емоційного вигорання у педагогів, а також виявлення їх взаємозв'язків з показниками психоемоційного стану та особливостями психологічного захисту.

Матеріали та методи. У роботі було використано комплекс методів, що включав теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація й систематизація), емпіричні (психодіагностичні) та математико-статистичні методи.

Емпіричне дослідження базувалося на застосуванні низки психодіагностичних методик, як-от: опитувальник «Синдром емоційного вигорання» В.В. Бойка; методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index – LRI) Р. Плутчика, Г. Келлермана та Х. Конт; методика самооцінки функціонального стану «САН» (автори – В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєв, В.Б. Михайлов, М.П. Шейте); Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS – Depression Anxiety Stress Scales).

Вибірка дослідження – 86 викладачів закладу вищої освіти, усі викладачі були жіночої статі.

Результати. Професійна діяльність педагогічних працівників належить до сфери інтенсивної міжособистісної взаємодії, де провідним інструментом впливу є емоційно насичене спілкування. Такий формат роботи передбачає постійну необхідність утримання високого рівня саморегуляції, емпатійного залучення та відповідальності за результати взаємодії з різними категоріями учасників освітнього процесу. Саме цим пояснюється підвищена психоемоційна вразливість представників педагогічної професії до розвитку синдрому емоційного вигорання, який у сучасних соціальних умовах набуває ознак системної професійної дисфункції.

Сукупність зовнішніх і внутрішніх стресорів: зростання нормативно-управлінських вимог, інтенсивність комунікаційного навантаження, обмежені можливості відновлення особистісних ресурсів, а також соціально-економічна нестабільність формують підґрунтя для поступового виснаження адаптаційних механізмів та виникнення станів хронічної перевтоми, дистресу і професійної дезадаптації.

Наукове вивчення феномену емоційного вигорання в педагогічному середовищі має не лише описово-діагностичне, але й концептуально-прикладне значення, оскільки дає змогу встановити структурні та функціональні детермінанти цього явища, виявити поведінкові, емоційні та когнітивні механізми його формування та окреслити індивідуальні траєкторії ризику. Це створює теоретичну основу для розроблення адресних психопрофілактичних стратегій і форм підтримки, спрямованих на збереження психологічної стійкості й професійної ефективності педагогів.

Дослідження особливостей прояву емоційного вигорання в освітян передбачає не лише вимірювання рівнів напруги, резистентності та виснаження,

а й аналіз їх взаємозв'язку з параметрами психоемоційного функціонування, ресурсами особистості та характером механізмів психологічного захисту і стратегій розв'язання задач. Оскільки синдром вигорання є багатофакторною інтегративною конструкцією, його динаміка визначається не сумою окремих симптомів, а конфігурацією психологічних механізмів, що зумовлюють трансформацію стресових впливів у стійкі форми емоційного виснаження.

У цьому контексті кореляційний аналіз виступає ключовим інструментом верифікації структуральних зв'язків між фазами вигорання та психоемоційними показниками. Застосування коефіцієнта кореляції К. Пірсона дозволяє емпірично підтвердити, що вираженість напруги, резистентності й виснаження узгоджується з характером як конструктивних, так і деструктивних стратегій психологічного захисту, а також із рівнем самопочуття, активності, настрою, депресивних і тривожних проявів. Такий підхід забезпечує глибше розуміння внутрішньої архітектури синдрому та уточнює його психологічні механізми в умовах педагогічної практики (табл. 1)

Отримані дані свідчать про системну та процесуальну природу емоційного вигорання у педагогів. Високі позитивні кореляції між фазами напруги, резистентності та виснаження ($r = 0,60-0,68$) підтверджують їх послідовний характер та кумулятивну динаміку: за умов тривалого освітнього навантаження відбувається поступове виснаження адаптаційних ресурсів, що врешті переходить у стан стійкої дезадаптації. Така динаміка узгоджується з концепцією фазового становлення вигорання та свідчить, що цей синдром не є одномоментною реакцією, а формується як тривалий психологічний процес.

На особливу увагу заслуговує виявлена роль психологічних механізмів захисту. Конструктивні захисні стратегії мають стійкі негативні зв'язки з усіма фазами вигорання ($r = -0,35...-0,42$), що дозволяє розглядати їх як протективні фактори стабілізації психоемоційного стану. Водночас деструктивні

механізми психологічного захисту демонструють високі позитивні кореляції з напругою, резистентністю та виснаженням ($r = 0,55-0,65$), відображаючи деформацію регуляторних механізмів особистості та перехід від адаптивних до компенсаторно-виснажливих стратегій. Отже, тип психологічного захисту виступає не супутнім компонентом, а ключовим медіатором між зовнішнім стресовим навантаженням та емоційним виснаженням.

Показники функціонального стану (самопочуття, активність, настрої) мають стабільні негативні зв'язки з фазами вигорання ($r = -0,45...-0,57$), що дозволяє трактувати їх як інтегральний індикатор динаміки психоемоційної дезадаптації. Висока внутрішня узгодженість цих змінних ($r = 0,60-0,65$) підтверджує їх функціонування як єдиного регуляторного блоку, чутливого до виснаження ресурсів організму.

Найсильніші кореляції спостерігаються між показниками депресії, тривоги та стресу ($r = 0,68-0,72$), а також між ними та фазою виснаження ($r = 0,60-0,65$). Це вказує, що на фінальному етапі розвитку синдрому вигорання відбувається його трансформація в депресивно-тривожний контур, що вже виходить за межі професійного феномену та набуває характеристик порушення психічного здоров'я. Таким чином, емоційне вигорання педагогів на завершальній стадії виступає не лише робочою дезадаптацією, а станом, що потенційно потребує клінічно орієнтованої психологічної або психотерапевтичної підтримки.

Сукупний аналіз отриманих зв'язків дозволяє визначити логіку розвитку емоційного вигорання як послідовність регуляторних зрушень: хронічний стрес – напруга – активація адаптивних чи дезадаптивних механізмів захисту – резистентність – виснаження – афективні порушення (депресія, тривога). Саме тому ключовими точками прикладання психопрофілактичного впливу мають бути не лише зовнішні організаційні умови діяльності, а й внутрішні психологічні механізми регуляції.

Таблиця 1

Матриця основних кореляційних зв'язків за К. Пірсоном

	Напруга	Резистентність	Виснаження	Констр. захист	Дестр. захист	Самопочуття	Активність	Настрій	Депресія	Тривога	Стрес
Напруга	1.00	0.65	0.60	-0.40	0.55	-0.50	-0.52	-0.48	0.58	0.55	0.60
Резистентність	0.65	1.00	0.68	-0.35	0.60	-0.45	-0.50	-0.46	0.55	0.58	0.62
Виснаження	0.60	0.68	1.00	-0.42	0.65	-0.55	-0.57	-0.52	0.62	0.60	0.65
Констр. захист	-0.40	-0.35	-0.42	1.00	-0.45	0.50	0.48	0.46	-0.50	-0.48	-0.45
Дестр. захист	0.55	0.60	0.65	-0.45	1.00	-0.52	-0.50	-0.48	0.58	0.62	0.64
Самопочуття	-0.50	-0.45	-0.55	0.50	-0.52	1.00	0.62	0.65	-0.58	-0.55	-0.60
Активність	-0.52	-0.50	-0.57	0.48	-0.50	0.62	1.00	0.60	-0.55	-0.58	-0.62
Настрій	-0.48	-0.46	-0.52	0.46	-0.48	0.65	0.60	1.00	-0.55	-0.52	-0.58
Депресія	0.58	0.55	0.62	-0.50	0.58	-0.58	-0.55	-0.55	1.00	0.68	0.70
Тривога	0.55	0.58	0.60	-0.48	0.62	-0.55	-0.58	-0.52	0.68	1.00	0.72
Стрес	0.60	0.62	0.65	-0.45	0.64	-0.60	-0.62	-0.58	0.70	0.72	1.00

Отримані результати дозволяють зробити висновки, що синдром емоційного вигорання у педагогів доцільно розглядати як багатофакторний процес, в якому поєднуються когнітивні, емоційні та психофізіологічні компоненти, а рівень стресу та тип психологічного захисту визначають траєкторію переходу від адаптації до виснаження. У цьому контексті перспективним напрямом подальших досліджень є моделювання медіативних ефектів між внутрішніми захисними механізмами та афективними проявами вигорання, а також розроблення диференційованих програм психологічної підтримки залежно від фази синдрому.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що емоційне вигорання педагогів має системний, багатофакторний характер та розгортається як процес поступової втрати адаптаційних ресурсів. Високі кореляційні зв'язки між фазами напруги, резистенції та виснаження підтверджують їх послідовну детермінацію і внутрішню структурну єдність.

Виявлено, що тип психологічних захисних механізмів виконує медіаторну функцію в динаміці синдрому: конструктивні стратегії пов'язані зі зниженням інтенсивності вигорання, тоді як деструктивні – з його прискореним прогресуванням. Показники самопочуття, активності та настрою виступають інтегративним індикатором функціонального стану, чутливим до зниження ресурсності психіки.

Установлено, що на пізніх етапах розвитку вигорання спостерігається посилення тривожної та депресивної симптоматики, що вказує на трансформацію професійного стресового реагування і порушення психоемоційної регуляції. Емоційне вигорання у педагогів доцільно розглядати не як ситуативну реакцію на навантаження, а як процес поступової дезадаптації, в якому поєднуються когнітивні, емоційні та психофізіологічні компоненти.

Практичні рекомендації. На рівні первинної профілактики доцільним є застосування психоедукаційних програм, спрямованих на формування усвідомлених копінг-стратегій та конструктивних механізмів психологічного захисту, а також проведення регулярних скринінгів функціонального стану (самопочуття – активність – настрою) як раннього предиктора виснаження.

На рівні вторинної профілактики (фаза резистенції) ефективними є інтервенції, спрямовані на корекцію дезадаптивних способів перероблення напруги, розвиток рефлексивної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості, бажаною є супервізійна підтримка та оптимізація робочого навантаження.

На рівні третинної профілактики (фаза виснаження) доцільним є застосування коротких психотерапевтичних методик стабілізаційного характеру, скринінг тривожних і депресивних проявів та, за потреби, перенаправлення до фахівців із клінічної психології або психотерапії.

Отже, профілактика емоційного вигорання має розглядатися як складова частина системи професійної підтримки педагогів, при цьому слід запроваджувати програми психологічного супроводу в закладах освіти та включення тематики регуляції психоемоційного стану до підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко О.Ф. Психологічні механізми саморегуляції професійної діяльності. Харків : ХНУ, 2013. 284 с.
2. Денищук І.П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3(210). С. 89–95. DOI: 10.33272/2522-9729-2023-3(210)-89-95.
3. Карамушка Л.М. Психологічне здоров'я педагогів в системі професійної діяльності. Київ : Ніка-Центр, 2018. 224 с.
4. Катеринчук І., Гричук О. Динаміка емоційного вигорання у учасників освітнього процесу. *Молодий вчений*. 2025. № 1(132). С. 101–106. DOI: 10.32839/2304-5809/2025-1-132-30.
5. Китаєв-Смик Л.О. Психологія стресу. Київ : Вища школа, 2009. 376 с.
6. Оверчук В.А. Емоційне вигорання педагогічних працівників. *Габітус*. 2024. № 62. С. 158–162.
7. Семиченко В.А. Емоційні стани та педагогічна діяльність. Київ : Педагогічна думка, 2012. 256 с.
8. Ситнік С. Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 81–88. DOI: 10.24195/2414-4665-2024-1-13.
9. Яценко Т.О. Теорія глибинно-психологічного підходу. Київ : Либідь, 2015. 368 с.
10. Bakker A. B., de Vries J., Taris T. Job Demands–Resources Theory and Burnout. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2023. № 10(1). P. 25–53.
11. Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. The Job Demands-Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*. 2001. № 86(3). P. 499–512.
12. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. № 30(1). P. 159–165.
13. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
14. Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. № 2(2). P. 99–113.
15. Maslach C., Leiter M. P. Burnout: The Cost of Caring. Cambridge : Malor Books, 1997. 280 p.
16. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. № 15(2). P. 103–111.
17. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1976. 324 p.

Стаття надійшла у редакцію: 25.10.2025

Стаття прийнята: 10.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ВПЛИВ МЕНТАЛЬНИХ ДИТЯЧИХ УСТАНОВОК НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

THE INFLUENCE OF CHILDHOOD MENTAL ATTITUDES ON PERSONALITY FORMATION

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження феномену ментальних установок, що формуються в дитячому віці та справляють визначальний вплив на становлення особистості в дорослому житті.

Особливу увагу приділено психологічній природі ментальних установок, які розглядаються як стійкі когнітивно-емоційні конструкції, що відображають накопичений індивідуальний та соціальний досвід, а також забезпечують регуляцію поведінки та емоційних реакцій.

Обґрунтовано положення про те, що установки, сформовані в ранньому дитинстві, зберігають тривалу детермінуючу силу в структурі особистості, визначаючи її емоційні реакції, поведінкові патерни, особливості соціальної взаємодії та здатність до адаптації в мінливих життєвих умовах.

Актуальність дослідження зумовлена посиленням інтересу сучасної психологічної науки до проблеми міжгенераційної трансляції досвіду та впливу ранніх дитячих переживань на психологічний портрет дорослої людини.

Теоретична частина роботи ґрунтується на узагальненні сучасних підходів до розуміння ментальних установок у контексті когнітивної, гуманістичної та психодинамічної парадигм. Емпіричний блок дослідження охоплює аналіз отриманих даних, що засвідчують прямий та опосередкований зв'язок між характером дитячих установок та проявами особистісної зрілості, соціально-психологічної адаптації й емоційного благополуччя в дорослому віці.

Результати дослідження поглиблюють уявлення про механізми формування та функціонування ментальних установок і відкривають перспективи для подальшого розроблення профілактичних та корекційних програм, спрямованих на гармонізацію особистісного розвитку.

Практичне значення полягає в можливості використання здобутих результатів у психотерапевтичній та педагогічній практиці, а також у сфері консультування сімей з дітьми.

Ключові слова: ментальні установки, регресія, гіперкритичність, патерн, депресивність, репресія, реактивне утворення.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the phenomenon of mental attitudes formed in childhood, which exert a determining influence on personality development in adulthood. Particular attention is given to the psychological nature of mental attitudes, which are considered as stable cognitive-emotional constructs that reflect accumulated individual and social experience, as well as regulate behavior and emotional responses.

The study substantiates the assumption that attitudes established in early childhood retain a lasting determinative power within the personality structure, shaping emotional reactions, behavioral patterns, features of social interaction, and the ability to adapt to changing life conditions. The relevance of the research is explained by the growing interest of contemporary psychological science in the problem of intergenerational transmission of experience and the impact of early childhood experiences on the psychological portrait of the adult individual.

The theoretical part of the study is based on a synthesis of modern approaches to understanding mental attitudes within cognitive, humanistic, and psychodynamic paradigms. The empirical section includes an analysis of data confirming both direct and indirect links between the nature of childhood attitudes and manifestations of personal maturity, socio-psychological adaptation, and emotional well-being in adulthood.

The findings deepen the understanding of the mechanisms of formation and functioning of mental attitudes and open up prospects for further development of preventive and corrective programs aimed at harmonizing personality development. The practical significance of the research lies in the possibility of applying the results in psychotherapeutic and pedagogical practice, as well as in the field of family counseling.

Key words: mental attitudes, regression, hypercriticality, pattern, depressiveness, repression, reaction formation.

УДК 159.937:246.3:159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.5>

Стаття поширюється на умовах

ліцензії CC BY 4.0

Астремська І.В.

д.психол.н.,

професор кафедри психології

Чорноморський національний

університет імені Петра Могили

ORCID ID: 0000-0002-9746-3356

Шемчук Ю.В.

здобувач другого рівня вищої освіти

Чорноморський національний

університет імені Петра Могили

Ярошевська В.Л.

здобувач другого рівня вищої освіти

Чорноморський національний

університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. Ментальні установки – це стійкі переконання про себе, інших та світ, що формуються в дитинстві під впливом сімейного та соціального середовища. Вони є результатом інтеріоризації (засвоєння) досвіду та визначають емоційно-поведінкові реакції людини в зрілому віці. Цей процес є двостороннім: дитина не просто пасивно сприймає вплив, а активно трансформує його у свої внутрішні переконання, що можуть сприяти подальшому розвитку або стати джерелом психологічних бар'єрів.

Тож метою дослідження є встановлення зв'язку між ментальними установками, що сформувалися в дитинстві, та особистісним розвитком дорослих.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 25 осіб (18 жінок, 7 чоловіків) віком 18–45 років.

Для отримання достовірних даних було використано комбінований методичний підхід:

– Напівструктуроване інтерв'ю для збирання якісних даних про дитячо-батьківські стосунки, самосприйняття та соціальні взаємодії в дитинстві, а також усвідомлення їх впливу на доросле життя;

– Методики психодіагностики для поглибленого аналізу:

YSQ (Young Schema Questionnaire) – для виявлення глибинних дезадаптивних схем, які сформувалися в ранньому віці;

Таблиця 1

Аналітичне узагальнення результатів напівструктурованого інтерв'ю

Блок інтерв'ю	Ключові тенденції у відповідях респондентів	Провідні ментальні установки
1. Дитячо-батьківські взаємини	У 68% респондентів простежується досвід емоційної занедбаності, нестачі підтримки, змішані емоції в спогадах	«Мене не підтримують, коли мені погано», «Я маю справлятися сам»
2. Самосприйняття в дитинстві	59% учасників повідомили про почуття меншовартості, залежність від схвалення, образ «поганої дитини»	«Я недостатньо добрий, щоби мене любили», «Мене оцінюють постійно»
3. Досвід дисципліни та контролю	73% указали на жорсткий або суперечливий стиль виховання, страх помилки, емоційне пригнічення	«Я не маю права на помилку», «Не можна проявляти емоції», «Я повинен бути зручним»
4. Соціальні взаємодії в дитинстві	62% респондентів згадують про ізоляцію в дитячому колективі, страх бути відкинутими, труднощі з довірою	«Мене не сприймають», «Людам не можна довіряти», «Краще бути осторонь»
5. Рефлексія впливу дитячого досвіду	77% усвідомлюють вплив дитячих переживань на сучасні емоції, рішення, стосунки	«Я повинен усе контролювати», «Мене не розуміють», «Я не заслуговую на прийняття»

LSI (Life Style Index) – для оцінювання емоційно-захисних механізмів, які людина використовує для адаптації;

CES-D (Center for Epidemiological Studies Depression Scale) – для визначення рівня депресивної симптоматики [2].

Отримані дані були проаналізовані як кількісно (за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмана для виявлення зв'язків), так і якісно, що забезпечило високий рівень надійності та валідності результатів дослідження.

З метою глибшого розуміння природи ментальних дитячих установок та механізмів їх впливу на особистісне функціонування в дорослому віці було проведено напівструктуроване інтерв'ю з усіма учасниками дослідження. Отримані відповіді дали змогу реконструювати ключові аспекти раннього досвіду, пов'язані з емоційним прийняттям, стилем виховання, самооцінкою та соціальними взаємодіями. Особлива увага приділялася виявленню латентних когнітивно-афективних схем – установок, які сформувалися в дитячому періоді та зберігаються у структурі особистості в дорослому віці.

У таблиці нижче узагальнено основні тематичні блоки інтерв'ю, типові тенденції у відповідях респондентів, а також провідні ментальні установки, що були ідентифіковані під час якісного аналізу.

Візуально результати напівструктурованого інтерв'ю представлено на діаграмі (рис. 1).

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики YSQ, дав змогу ідентифікувати провідні ранні дезадаптивні схеми, сформовані в учасників дослідження під впливом негативного дитячого досвіду. У середньому найвищі бали респонденти отримали за трьома доменами: порушення автономії та компетентності (4,7 бали), підвищена пильність і гіперкритичність (4,6) та порушення безпечної прив'язаності (4,4).

Домінування схем, пов'язаних із порушенням автономії, свідчить про внутрішню невпевненість респондентів у власних силах, відчуття залежності,

переконання у власній неспроможності справлятися з труднощами самостійно. Це узгоджується з результатами інтерв'ю, де багато учасників згадували про гіперопіку, надконтроль або, навпаки, брак підтримки з боку батьків, що призвело до формування переконань на кшталт: «я не справлюся сам», «я потребує схвалення ззовні».

Високий показник за доменом гіперкритичності та підвищеної пильності вказує на схильність до самозвинувачення, перфекціонізму, жорсткого внутрішнього контролю. Установки типу «я маю бути ідеальним, щоби бути вартим любові» або «помилки неприпустимі» часто згадувалися в усіх відповідях. Це відображає високий рівень внутрішнього тиску, очікування покарання за помилки та

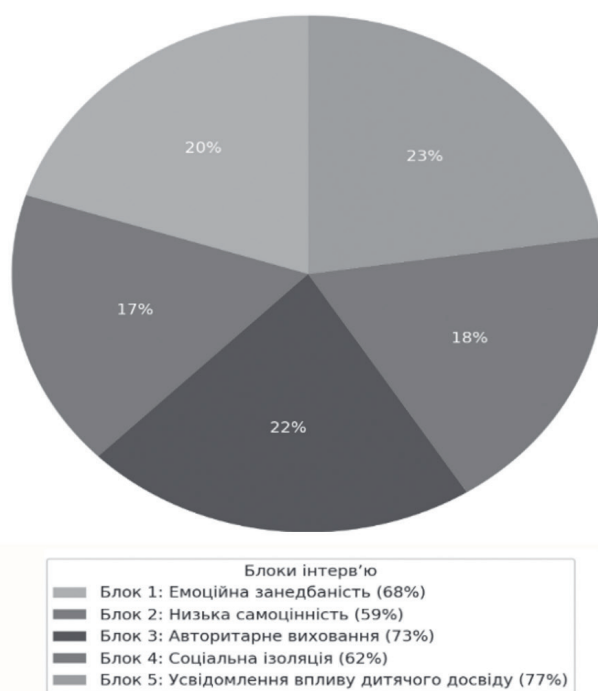


Рис. 1. Поширеність ключових феноменів

прагнення до надмірної саморегуляції – як наслідок строгого, вимогливого або амбівалентного стилю виховання.

Також значну вираженість показали схеми порушення безпечної прив'язаності. Учасники, які набрали високі бали за цим доменом, зазвичай повідомляли про епізоди емоційної відстороненості з боку значущих дорослих, відсутність безумовного прийняття або досвід ігнорування в моменти вразливості. Це корелює з установками: «я не заслуговую на любов», «мене не розуміють», «я повинен залишатися сильним».

Середні значення в інших доменах, як-от порушення меж (3,2) та спрямованість на інших (3,9), були нижчими, але також демонстрували тенденції до жертвування власними потребами та труднощів з емоційною саморегуляцією. Однак саме три провідні домени – прив'язаність, автономія і гіперконтроль – склали емоційно-когнітивне ядро ментальних установок, які зберігаються в дорослому функціонуванні особистості.

На діаграмі візуалізовано середні значення, отримані за п'ятьма доменами шкали YSQ серед досліджуваних. Найвищі бали зафіксовано в доменах «Порушення автономії та компетентності» (4.7), «Підвищена пильність і гіперкритичність»

(4.6) та «Порушення прив'язаності» (4.4), що свідчить про високий рівень вираженості дезадаптивних когнітивних схем, пов'язаних із недовірою до себе, емоційною вразливістю та внутрішньою критичністю. Це відповідає результатам інтерв'ю, в яких переважали установки на самозаперечення, недовіру та необхідність контролю.

Результати методики YSQ показали, що у 81,8% учасників домінують дезадаптивні схеми з доменів порушення автономії (65%), гіперкритичності (59%) та порушення прив'язаності (55%).

У середньому від 3 до 5 активних схем були зафіксовані в одного респондента, що свідчить про стійкий характер негативних ментальних переконань, що відображено у таблиці 2.

Візуально результати представлено на діаграмі (рис. 2).

Отже, результати YSQ підтверджують якісні дані, отримані в межах напівструктурованого інтерв'ю: в основі емоційної напруги, труднощів адаптації, перфекціоністських і самознецінювальних тенденцій лежать глибинні схеми, пов'язані з дитячим досвідом емоційної незахищеності, залежності та страху бути неприйнятим. Ці установки виконують функцію «фільтрів» у сучасному життєвому сприйнятті й можуть бути джерелом деструк-

Таблиця 2

Результати вивчення доменів дезадаптивних схем

Домен дезадаптивних схем	Середній бал	Частка респондентів із високим рівнем (%)	Характерні переконання
Порушення автономії та компетентності	4,7	65%	«Я не справлюся сам», «Я залежу від схвалення інших»
Підвищена пильність і гіперкритичність	4,6	59%	«Я повинен бути ідеальним», «Помилки неприпустимі»
Порушення безпечної прив'язаності	4,4	55%	«Я не заслуговую на любов», «Мене не розуміють»
Спрямованість на інших	3,9	41%	«Я повинен догоджати іншим», «Мої потреби не мають значення»
Порушення меж	3,2	36%	«Я не контролюю себе», «Я дозволяю собі занадто багато»

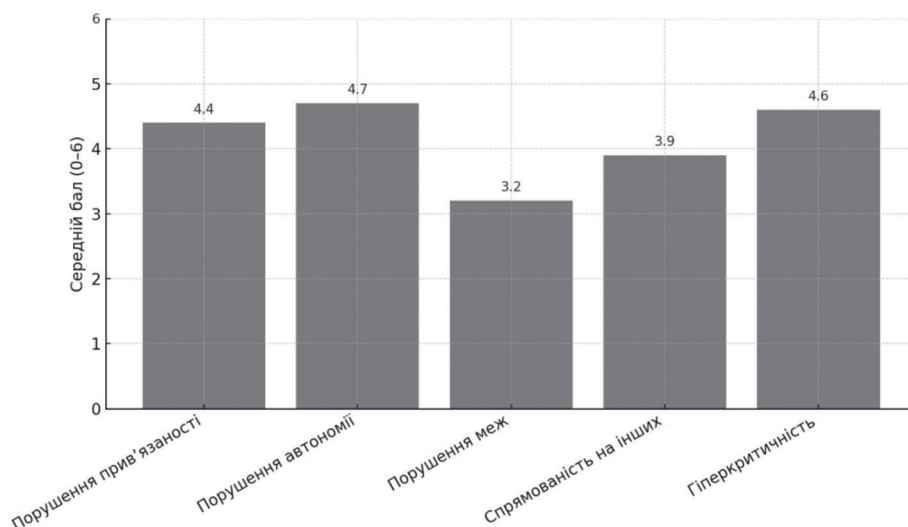


Рис. 2. Середні значення за доменами YSQ

тивних моделей реагування, якщо залишаються неусвідомленими або некоригованими.

У процесі дослідження методика Life Style Index (LSI) дала змогу оцінити вираженість восьми основних емоційно-захисних механізмів у дорослих респондентів, що брали участь в емпіричному етапі. Отримані результати свідчать про наявність переважно ригідних захисних стратегій, сформованих як реакція на емоційно несприятливі умови в дитинстві. Методика LSI виявила, що найбільш вираженими механізмами захисту є заперечення (63,6% вибірки), проєкція (59%) і раціоналізація (50%). Ці захисні стратегії переважно не сприяють адаптації, а навпаки – фіксують людину в стані емоційного напруження.

Найвищі середні бали зафіксовано за механізмами заперечення (7,5), проєкції (7,2) та раціоналізації (6,8). Це свідчить про схильність респондентів уникати прийняття неприємної інформації про себе або середовище (заперечення), перекладати відпо-

відальність за емоційні реакції на інших (проєкція), а також логічно виправдовувати деструктивні вчинки або емоції (раціоналізація). Усе це є типовими наслідками дитячого досвіду емоційної вразливості, браку підтримки та підвищеної критики.

Досить високими були також бали за ізоляцією афекту (6,4) та компенсацією (6,1), що свідчить про прагнення віддалятися від емоційних переживань і заміщувати емоційні дефіцити досягненнями або демонстративною активністю. Натомість репресія (4,9), реактивне утворення (5,0) та репресія (5,5) проявилися менш інтенсивно, що може свідчити або про менш виражене витіснення афектів, або про часткову інтеграцію конфліктних елементів у свідомості респондентів (табл. 3).

Візуально результати додано на діаграмі (рис. 3):

Таким чином, результати LSI підтверджують наявність виразних захисних стратегій емоційного уникнення, зовнішнього приписування відповідальності та раціоналізації, які, найімовірніше, мають

Таблиця 3

Результати дослідження захисних механізмів

Захисний механізм	Середній бал	Частка респондентів із високим рівнем (%)	Характеристика прояву
Заперечення	7,5	63,6%	Уникнення прийняття неприємної інформації про себе або ситуацію
Проєкція	7,2	59%	Приписування власних емоційних реакцій чи намірів іншим
Раціоналізація	6,8	50%	Логічне виправдання деструктивних емоцій або поведінки
Ізоляція афекту	6,4	45%	Віддалення від емоційних переживань, розірвання емоції та мислення
Компенсація	6,1	41%	Заміщення емоційного дефіциту досягненнями або зовнішньою активністю
Репресія	5,5	36%	Часткове витіснення конфліктного досвіду зі свідомості
Реактивне утворення	5,0	32%	Демонстративне заміщення неприйнятних імпульсів протилежною поведінкою
Репресія	4,9	27%	Повернення до інфантильних форм поведінки як реакція на стрес

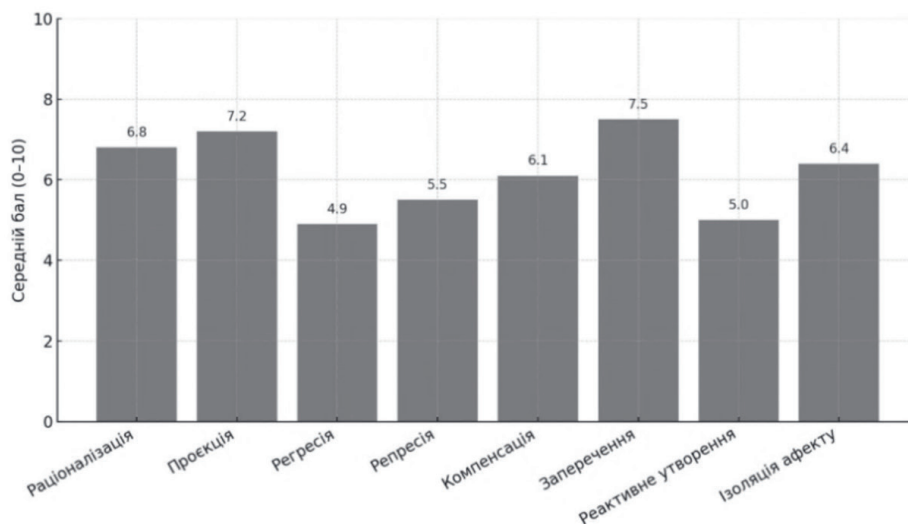


Рис. 3. Рівень вираженості захисних механізмів

Результати вивчення загального рівня депресивної симптоматики

Рівень депресивності	Кількість респондентів	Відсоток (%)	Інтерпретація
Низький (0–15 балів)	7	27%	Задовільний емоційний стан, відсутність симптомів пригнічення
Помірний (16–26 балів)	9	36%	Наявність окремих ознак пригнічення, зниження енергії, нестабільна мотивація
Високий (27 балів і вище)	9	36%	Стійке емоційне неблагополуччя, ймовірність розвитку депресивного стану

зв'язок із раніше виявленими дезадаптивними ментальними установками (за даними YSQ та інтерв'ю). Це дає підстави говорити про формування цілісної системи психологічної оборони як реакції на дитячі переживання відкидання, гіперконтролю або емоційної депривації.

Застосування шкали CES-D дало змогу оцінити загальний рівень депресивної симптоматики серед респондентів дослідження. Методика передбачає оцінювання частоти переживань протягом останнього тижня за 20 пунктами, що охоплюють як когнітивні, так і афективні аспекти емоційного стану.

Розподіл результатів показав, що:

- 7 респондентів (27%) продемонстрували низький рівень депресивності (0–15 балів), що свідчить про задовільний емоційний стан, відсутність ознак психоемоційного виснаження або пригнічення;
- 9 осіб (36%) знаходяться в зоні помірного депресивності (16–26 балів), що може вказувати на наявність окремих симптомів пригнічення, зниження енергії, нестійкої мотивації;
- 9 респондентів (36%) мають високий рівень депресивної симптоматики (27 балів і вище), що вимагає додаткової уваги, оскільки такі показники можуть свідчити про наявність стійкого емоційного неблагополуччя.

Результати вивчення загальний рівень депресивної симптоматики наведено в таблиці 4.

Наявність помірного і високого рівня депресивності у 73% учасників підтверджує думку про зв'язок між ментальними установками, сформованими в дитинстві, та схильністю до емоційних порушень

у дорослому віці. Особливо яскраво це простежується в респондентів, які одночасно демонстрували високі показники за схемами емоційної депривації (за YSQ) та використовували механізми психологічного уникнення (за LSI) (рис. 4).

Такі результати вказують на необхідність психологічної підтримки, спрямованої на усвідомлення і корекцію дезадаптивних переконань, зниження рівня внутрішньої самокритичності, активізацію ресурсних стратегій емоційної регуляції.

Аналіз кореляційних зв'язків між основними змінними виявив низку статистично значущих залежностей. Найсильніші кореляційні зв'язки зафіксовано між такими змінними:

– YSQ: Порушення автономії ↔ CES-D: Депресивність ($r = +0,65$). Цей показник свідчить про помірно сильний позитивний зв'язок між відчуттям власної неспроможності, залежністю від зовнішнього контролю та вираженістю депресивної симптоматики. Тобто чим більше особа відчуває, що не здатна самотійно долати життєві труднощі (схема «Я безсилий»), тим вище ймовірність розвитку депресивних переживань;

– LSI: Заперечення ↔ CES-D: Депресивність ($r = +0,60$). Цей зв'язок підтверджує, що високе використання механізму заперечення (неприйняття власних емоцій, витіснення складних переживань) корелює з внутрішнім емоційним напруженням, що може проявлятися у вигляді депресивного фону. Внутрішньо неприйняті почуття часто залишаються неусвідомленими, однак впливають на загальний стан;

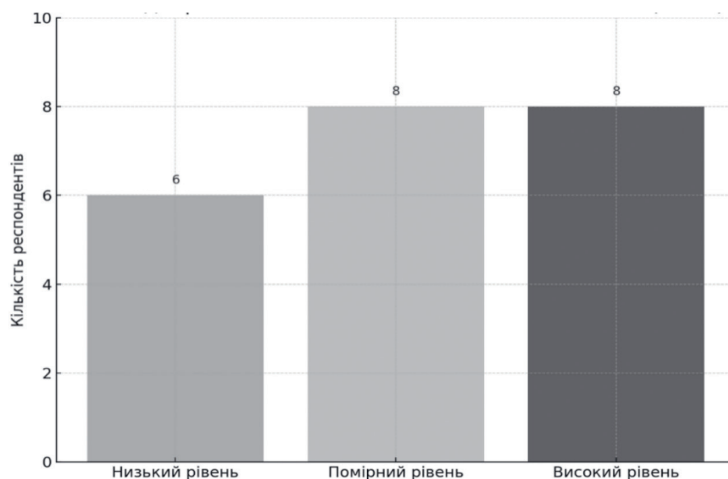


Рис. 4. Рівень депресивної симптоматики

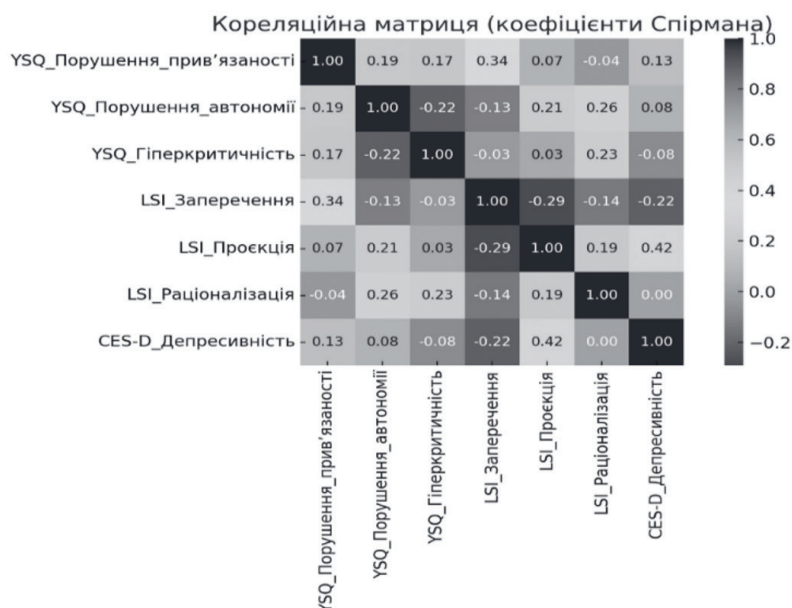


Рис. 5. Кореляційна матриця

– YSQ: Гіперкритичність ↔ LSI: Проекція ($r = +0,54$). Зв'язок вказує на тенденцію компенсувати внутрішню самокритичність через приписування негативних оцінок іншим. Тобто особа, яка переконана у власній недосконалості та боїться зовнішнього осуду, часто проєктує ці очікування на соціальне оточення («вони вважають мене слабким»), що призводить до недовіри, напруги у спілкуванні та зниження адаптивності;

– YSQ: Порушення прив'язаності ↔ CES-D: Депресивність ($r = +0,51$). Цей показник підтверджує, що відчуття емоційної ізоляції, сформоване в дитинстві, прямо впливає на емоційне самопочуття в дорослому віці. Люди, які вважають, що їх «не можна любити» або що вони залишаться відкинутими, частіше демонструють симптоми пригніченості, відчуття безнадійності та самотності;

– LSI: Рационалізація ↔ CES-D: Депресивність ($r = +0,48$). Підвищене раціональне пояснення емоційних труднощів (без їх реального пропрацювання) також асоціюється з підвищеним рівнем депресивних переживань. Це може свідчити про інтелектуалізацію як механізм уникнення контакту з власними глибинними почуттями (рис. 5).

Загалом, отримані кореляційні зв'язки демонструють внутрішню узгодженість емпіричних даних: респонденти з вираженими дезадаптивними схемами (за YSQ) також демонструють схильність до малоефективних захисних механізмів (LSI) та під-

вищену емоційну вразливість (CES-D). Це дозволяє говорити про системний характер формування та закріплення негативних ментальних установок у контексті життєвого досвіду та психоемоційної динаміки особистості.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що ментальні установки, сформовані в дитячому віці, мають тривалий вплив на особистісне функціонування в дорослому житті. Усвідомлення цих переконань та їх корекція є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості, що підвищує рівень психологічного благополуччя, стійкості та здатності до автентичного самовираження. Результати дослідження мають як теоретичну, так і практичну цінність для сучасної психологічної науки, психотерапевтичної та освітньо-корекційної практики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Козлова О.М. Етимологія та сутність поняття «ментальність». *П'яті юридичні читання* : Матеріали Міжнародної наукової конференції. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. С. 412–414.
2. Казміренко Л.І., Кудерміна О.І., Мойсєєва О.Є. Психологія : навчальний посібник. Київ : НАВС, 2015. 216 с.

Стаття надійшла у редакцію: 26.09.2025

Стаття прийнята: 12.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ЦІНІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ЯК КЛЮЧОВИЙ СТРУКТУРНИЙ КОМПОНЕНТ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

THE VALUE-SEMANTIC SPHERE AS A KEY STRUCTURAL COMPONENT OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENTS WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

У статті розглядається ціннісно-смыслова сфера як центральний елемент структури особистості підлітків з тяжкими порушеннями мовлення (ТПМ), що відіграє фундаментальну роль у формуванні їхніх самосвідомості, життєвих орієнтирів, мотивації та здатності до рефлексії. Особлива увага приділяється труднощам, які виникають у формуванні ціннісно-смыслової сфери у підлітків із ТПМ через специфіку їхньої комунікативної діяльності, зокрема обмежену вербальну взаємодію, труднощі з вираженням думок, емоцій і внутрішніх переживань.

На основі аналізу наукової літератури як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників систематизовано низку психологічних особливостей підлітків із ТПМ, серед яких: ускладнене формування ідентичності, ситуативність життєвих смислів, обмежена здатність до рефлексії, емоційна вразливість, залежність від зовнішньої оцінки та низький рівень автономії у визначенні життєвих цілей. Водночас автор виокремлює компенсаторні механізми, які можуть стати опорою для розвитку – зокрема невербальне мислення, творчість, соціальний інтелект. Важливим практичним складником статті є опис методологічних підходів до діагностики ціннісно-смыслової сфери в умовах мовленнєвого дефіциту. Пропонується застосування проєктивних методик, модифікованих опитувальників із візуальними підказками, наочно-моделювальних технік та поведінкового спостереження. Такий багатокомпонентний підхід дозволяє глибше проникнути у внутрішній світ підлітка, адекватно оцінити його цінності, мотивації та смисложиттєві орієнтації. У висновку обґрунтовується необхідність утворення індивідуалізованих психокорекційних програм, які поєднують психологічну, педагогічну та логопедичну підтримку й спрямовані на розвиток саме цієї внутрішньої сфери особистості, що дає змогу підлітку з ТПМ не лише адаптуватися, а й знаходити смисл і цінність власного життя. Матеріал статті є вагомим внеском у спеціальну психологію та практику інклюзивної освіти, оскільки окреслює малодосліджений, але вкрай важливий аспект становлення особистості в умовах обмежених мовленнєвих можливостей.

Ключові слова: ціннісно-смыслова сфера, психологічна адаптація, особистість, само-реалізація, інтегративна характеристика, підлітки з тяжкими порушеннями мовлення.

The article explores the value-semantic sphere as a central element in the personality structure of adolescents with severe speech disorders (SSD), emphasizing its fundamental role in the formation of self-awareness, life orientations, motivation, and the capacity for reflection. Special attention is paid to the difficulties that arise in shaping this sphere in adolescents with SSD, which are largely due to the specific features of their communicative activity – in particular, limited verbal interaction and challenges in expressing thoughts, emotions, and inner experiences.

Based on the analysis of national and international scholarly literature, the article systematizes a range of psychological characteristics typical for adolescents with SSD. These include difficulties in identity formation, situational and fragmented life meanings, limited reflective ability, emotional vulnerability, dependence on external evaluation, and a low level of autonomy in defining life goals. At the same time, the author highlights several compensatory mechanisms that may support development – such as nonverbal thinking, creativity, and social intelligence.

A key practical aspect of the article is the description of methodological approaches to diagnosing the value-semantic sphere under conditions of speech deficit. The author proposes the use of projective techniques, modified questionnaires with visual cues, visual-modeling strategies, and behavioral observation. This multicomponent approach allows for a deeper insight into the adolescent's inner world, facilitating an accurate assessment of their values, motivations, and existential orientations.

In conclusion, the article substantiates the need to develop individualized psycho-correctional programs that integrate psychological, pedagogical, and speech therapy support. These programs should focus on cultivating the internal sphere of the adolescent's personality, enabling not only social adaptation but also the discovery of personal meaning and life value. The material presented contributes significantly to the field of special psychology and inclusive education practice by addressing a poorly studied yet crucial aspect of personality development in conditions of limited speech capabilities.

Key words: value-semantic sphere, psychological adaptation, personality, self-realization, integrative characteristic, adolescents with severe speech disorders.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.6>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Барболін І.С.

аспірант

Інститут спеціальної педагогіки

і психології імені Миколи Ярмаченка

Національної академії

педагогічних наук України

Вступ. Формування особистості як цілісної, активної та соціально адаптованої індивідуальності неможливе без розвитку її ціннісно-смыслової сфери. Цей компонент забезпечує смислове наповнення життєдіяльності людини, її здатність до осмислення буття, прийняття рішень, визначення життєвих цілей та моральних орієнтирів.

У сучасному суспільстві, яке переживає глибокі соціальні, культурні та інформаційні трансформації, особлива увага приділяється формуванню цілісної та зрілої особистості. Одним із ключових

структурних компонентів особистості виступає ціннісно-смыслова сфера, яка визначає життєві орієнтації, внутрішню мотивацію, систему пріоритетів і здатність до усвідомлення власного «Я». Надзвичайно важливим це питання постає в підлітковому віці – періоді активного становлення світогляду, самосвідомості та пошуку особистісного сенсу.

Для підлітків з тяжкими порушеннями мовлення (далі – ТПМ) розвиток ціннісно-смыслової сфери ускладнюється специфікою комунікативної діяльності, труднощами у вираженні емоцій, думок,

рефлексії, що може негативно впливати на процеси самопізнання та соціалізації. Обмеженість у вербальній взаємодії часто призводить до звуження кола значущих соціальних контактів, обмеження досвіду, що формує особистісні смисли.

Незважаючи на важливість проблеми, питання особливостей формування ціннісно-смислової сфери саме в підлітків із ТПМ залишається не досить вивченим у вітчизняній психології. Це зумовлює потребу в глибшому теоретичному аналізі та емпіричному вивченні цього феномену, що своєю чергою сприятиме розробленню ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки таких підлітків.

Проблематика ціннісно-смислової сфери особистості широко представлена у вітчизняній і зарубіжній психології. Проте значно менше уваги приділено особливостям її формування в дітей з тяжкими порушеннями мовлення. У дослідженнях М. Балинської, І. Мартиненко [2; 7] акцентується на наявності комунікативних, емоційних та мотиваційно-ціннісних бар'єрів у підлітків із ТПМ, що ускладнюють їх включення в соціальні взаємодії й негативно впливають на формування особистісних смислів. Авторка підкреслює важливість створення інклюзивного простору як умови для повноцінного розвитку ціннісно-смислової сфери.

У дослідженні Г. Соколової [4] розглядаються когнітивні аспекти розвитку дітей із порушеннями мовлення, зокрема особливості пам'яті, мислення та уваги. Науковиця виявляє, що зниження рівня когнітивного функціонування в таких дітей прямо впливає на становлення самооцінки, емоційної стабільності та здатності до рефлексії. Схожі висновки підтверджуються в роботі Т. Яновської [9, с. 61], яка аналізує пізнавальну сферу молодших школярів із ТПМ, звертаючи увагу на зв'язок між увагою, мовленням і розвитком ціннісно-смислової орієнтації.

Питання особистісного розвитку та формування життєвих орієнтацій у дітей із ТПМ розглядаються в працях Н. Базима, Ю. Рібцун, М. Шеремет та ін. Вони описують емоційну лабільність, підвищену тривожність, низьку комунікативну ініціативність і обмежену соціальну активність як типові риси таких дітей. Усе це знижує їх здатність до усвідомлення власних цінностей і смислів, а також формування життєвої перспективи [1; 3; 4; 7].

Окремий внесок у дослідження структури ціннісно-смислової сфери зробили О. Лозова та О. Литвиненко, які аналізували наративи підлітків із мовленнєвою депривацією. Виявлено, що ці підлітки мають труднощі з вираженням особистісних смислів, формуванням цілісного уявлення про себе й побудовою життєвого наративу. Це вказує на обмежене усвідомлення власної цінності, перспектив і мотиваційних структур [5; 6].

Зарубіжні лонгітюдні дослідження, зокрема N. Botting, L. Rescorla, підтверджують, що діти з ранніми мовленнєвими порушеннями в підлітковому віці мають вищий рівень тривожності, соціальної ізоляції, знижену академічну успішність і проблеми з формуванням особистісного смислу.

У роботах L. Lindsay та J. Wadman також виявлено, що порушення артикуляції чи дисфлуентність (наприклад, заїкання) призводять до зниження самооцінки, труднощів у побудові емоційних зв'язків і ускладнення процесу ідентифікації [10].

Таким чином, попередні дослідження чітко демонструють тісний зв'язок між порушеннями мовлення та труднощами у формуванні ціннісно-смислової сфери. Проте саме ціннісно-смисловий елемент особистості підлітків із ТПМ залишається недостатньо вивченим у вітчизняному науковому дискурсі, що актуалізує необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Низка дослідників, зокрема Н. Базима, С. Максименко, Ю. Рібцун, Г. Соколова, Т. Яновська та інші, переконливо доводять, що ціннісно-смислова сфера виступає ключовим компонентом структури особистості, який забезпечує внутрішню узгодженість, мотиваційну спрямованість і життєву орієнтацію індивіда. У підлітковому віці, що є критичним для становлення самосвідомості, світогляду та рефлексії, формування ціннісних орієнтирів набуває особливої значущості. Порушення мовлення, зокрема тяжкі форми, значною мірою впливають на цей процес, зумовлюючи труднощі у встановленні соціальних зв'язків, самовираженні та емоційній саморегуляції.

Виклад основного матеріалу. Підлітки з тяжкими порушеннями мовлення часто мають обмежений досвід вербальної комунікації, що призводить до зниження соціальної активності, самооцінки та формування обмеженого кола життєвих цінностей [3, с. 307]. Дослідження вітчизняних науковців показали, що такі підлітки зазвичай демонструють фрагментарне уявлення про власне майбутнє, нечіткі життєві цілі, а їхні ціннісні орієнтації часто зосереджені на базових потребах – прийнятті, безпеці, підтримці, – а не на самоактуалізації.

Згідно з результатами дослідження О. Лозової та О. Литвиненко [5; 6], мовленнєва депривація значно ускладнює процес формування смисложиттєвих орієнтацій. У наративах таких підлітків виявляються труднощі у вираженні власних думок, побудові цілісного «Я-образу» та формуванні життєвих планів. Це свідчить про недостатній розвиток когнітивної та емоційної рефлексії як основи смислової саморегуляції.

На думку Botting і Conti-Ramsden [10, с. 112], діти з мовленнєвими порушеннями в підлітковому віці частіше зазнають емоційних труднощів, мають нижчу самооцінку та демонструють соціальну ізоляцію. Це безпосередньо впливає на їх мотиваційну сферу, знижуючи рівень внутрішнього контролю та формування автономної системи цінностей. Крім того, лонгітюдні дослідження Rescorla підтверджують наявність стійких труднощів у сфері соціального функціонування в підлітків, які в дитинстві мали ТПМ. Психологічні особливості таких підлітків часто включають підвищену тривожність, емоційну нестабільність, знижений рівень довіри до себе та оточення. Усе це створює перешкоди для формування інтегрованої системи життєвих смислів, яка є важливою умовою психічного здоров'я та адаптації в суспільстві.

Порівняльний аналіз особистісного розвитку підлітків із тяжкими порушеннями мовлення та їхніх ровесників без мовленнєвих відхилень дозволяє виявити низку відмінностей у структурі та змісті ціннісно-смислової сфери. Передусім у підлітків із ТПМ спостерігається менша сформованість системи цінностей. Вона часто є фрагментарною, несформованою або ситуативною, тоді як в їхніх ровесників без порушень мовлення ціннісна структура є більш чіткою, ієрархізованою та внутрішньо вмотивованою [3; 8; 9].

Характерною рисою підлітків із ТПМ є знижена здатність до усвідомлення життєвого смислу, що виявляється в труднощах із формулюванням особистісно значущих цілей, самоідентифікації, рефлексії власних переживань і мотивів поведінки. Натомість підлітки без порушень мовлення зазвичай демонструють вищий рівень осмисленості власного життєвого шляху, здатність до глибшого самопізнання й визначення індивідуального сенсу життя.

Підлітки з ТПМ зазвичай орієнтуються на зовнішні цінності – оцінювання дорослими, соціальне прийняття, матеріальні блага, тобто керуються переважно зовнішньою мотивацією. У нормотипових однолітків переважає внутрішня мотивація, прагнення до самореалізації, пізнання, особистісного розвитку. Така різниця частково пояснюється комунікативними труднощами, що обмежують соціальний досвід підлітків із ТПМ та знижують їхню здатність до автономного формування смислів.

Також у дітей з ТПМ простежується емоційна незрілість, підвищена тривожність і соціальна замкнутість, що позначається на формуванні міжособистісних цінностей, як-от довіра, підтримка, дружба. Їм часто бракує впевненості у власній значущості, що ускладнює розвиток позитивного «Я-образу» та змістовних взаємин з оточенням [7]. Підлітки без мовленнєвих порушень зазвичай активніше включаються в соціальну взаємодію, формуючи стабільні ціннісні уявлення про відносини, моральні норми, взаємну підтримку.

Ще однією помітною відмінністю є слабка орієнтація на майбутнє в підлітків із ТПМ. Вони рідше виявляють чітко сформульовані плани, мрії чи прагнення, частіше живуть «теперішнім днем», не завжди усвідомлюючи причинно-наслідкові зв'язки між діями і майбутніми наслідками. У нормотипових підлітків, навпаки, чітко простежується тенденція до планування, прогнозування, формулювання довгострокових життєвих цілей [3, с. 301].

Узагальнюючи, можна зазначити, що підлітки з ТПМ характеризуються менш рефлексивною, менш автономною та менш цілісною ціннісно-смисловою сферою, що зумовлено як мовленнєвими труднощами, так і вторинними психологічними факторами – зниженою самооцінкою, емоційною вразливістю, обмеженим соціальним досвідом. Ці відмінності мають бути враховані в побудові психолого-педагогічної допомоги, орієнтованої на розвиток смислової сфери як основи особистісного зростання.

На основі аналізу наукових джерел та порівняльного аналізу нами було визначено, що психологічні особливості становлення ціннісно-смислової сфери у підлітків з тяжкими порушеннями мовлення (ТПМ) мають низку характерних рис, які зумовлені не лише віковими чинниками, а й специфікою мовленнєвого дефіциту, супутніх когнітивних, емоційно-вольових і соціальних труднощів. Нижче наведено узагальнені психологічні особливості, що виявляються в цьому процесі:

1. Ускладнення формування Я-концепції та ідентичності

Мовленнєві обмеження знижують ефективність комунікації, що впливає на процеси самоусвідомлення й самопрезентації. Підлітки з ТПМ часто відчують себе «не такими, як інші», що може зумовлювати деформовану або занижену самооцінку, порушення ідентичності. Про це свідчить уникання участі в колективних обговореннях, обмежене вербалізоване осмислення власного життєвого досвіду.

2. Уповільнене або спотворене формування життєвих смислів

Смисложиттєві орієнтації формуються на основі досвіду взаємодії, рефлексії, мови внутрішнього діалогу. Через дефіцит вербального мислення порушується процес осмислення переживань, цілей, життєвих цінностей. У підлітків із ТПМ відмічається схильність до ситуативних, фрагментарних або емоційно забарвлених оцінок життєвих подій.

3. Обмеження у сфері рефлексії та мовленнєвої інтерпретації досвіду

Внутрішній діалог, важливий для смислотворення, часто не сформований або обмежений. Підлітки мають труднощі у вираженні своїх почуттів, думок, бажань, що ускладнює процес інтеграції досвіду в систему особистісних смислів.

4. Підвищена емоційна вразливість і залежність від зовнішньої оцінки

Часто спостерігається підвищена чутливість до критики, страх бути незрозумілим або відкинутим. Емоційна нестабільність і залежність від думки дорослих або значущих інших формують цінності ззовні, а не на основі внутрішніх переконань.

5. Низький рівень автономності у визначенні життєвих цілей

Через дефіцит мовлення й когнітивні труднощі підлітки з ТПМ можуть потребувати допомоги у формулюванні життєвих орієнтирів. Їх життєві смисли часто нав'язуються дорослими, педагогами або батьками, що гальмує становлення суб'єктності.

6. Виражена потреба в підтримці та прийнятті

У структурі ціннісних орієнтацій переважають соціальні потреби: прийняття, дружба, підтримка, безпека. Смисли, пов'язані з теплими міжособистісними стосунками, можуть компенсувати труднощі самореалізації.

7. Візуально-дієва та емоційно-образна форма осмислення

Підлітки з ТПМ часто схильні до невербальних або образних форм вираження смислів – через ма-

люнок, дію, гру, творчість. Це відкриває шлях для альтернативних підходів до формування ціннісно-смислової сфери (арттерапія, нарративні методи, соціальні історії).

8. Роль компенсаторних механізмів у розвитку смислів

Умови підтримки та розвитку компенсаторних механізмів (розвиток невербального мислення, соціального інтелекту, творчості) можуть сприяти формуванню зрілих смисложиттєвих орієнтацій навіть за наявності мовленнєвих труднощів.

У цьому контексті важливим є не лише діагностичний підхід, а й створення умов для розвитку ціннісно-смислової сфери: через індивідуалізовану психокорекційну роботу, логопедичну підтримку, формування комунікативної компетентності та соціальних навичок [3; 4; 6; 7; 8].

З огляду на вищесказане було визначено шляхи вивчення ціннісно-смислової сфери особистості підлітків з тяжкими порушеннями мовлення, що вимагає комплексного підходу, який охоплює як загальнопсихологічні, так і спеціальні методи, адаптовані до особливостей мовленнєвого розвитку цієї категорії дітей. Через ускладнене вербальне спілкування традиційні методики, що базуються на мовному самоописі, часто є не досить ефективними або потребують модифікації. Тому варто застосувати альтернативні способи діагностики, що дозволяють розкрити внутрішній світ підлітка, його життєві орієнтації, цінності та смисли.

Одним із дієвих напрямів, на нашу думку, є використання проєктивних методик, зокрема малюнкових тестів, тематичних апперцептивних тестів (ТАТ), методики незакінчених речень, які дозволяють опосередковано зчитувати ціннісні орієнтири, емоційний стан та життєві смисли дитини. Такі інструменти не вимагають розгорнутої мовної продукції, тому підходять для підлітків із порушеннями артикуляції, граматичної будови мовлення або зниженим словниковим запасом.

Також доцільним є використання модифікованих опитувальників, адаптованих до вікових та когнітивних особливостей учасників дослідження. Наприклад, опитувальники життєвих орієнтацій (ЛОЖ) чи шкали самооцінки (наприклад, шкала Розенберга) можуть бути подані у вигляді візуально спрощених блоків із підтримкою невербальних підказок, що полегшує розуміння завдань. Ефективними також є методи інтерв'ювання з елементами наочного моделювання, які дозволяють підлітку виразити свої думки невербально або за допомогою альтернативних засобів комунікації (жестів, символів, карток).

Окремим напрямом є спостереження за поведінкою в реальних або змодельованих соціальних ситуаціях, яке дозволяє виявити домінантні мотиви, типові реакції, рівень усвідомлення норм, цінностей та моральних орієнтацій. Аналіз продуктів діяльності (твори, щоденники, малюнки, ігрові сценарії) також дає змогу простежити смислову наповненість переживань підлітка, виявити його уявлення про себе, інших та світ.

Крім того, інтеграція міждисциплінарного підходу – поєднання психологічних, логопедичних, педагогічних методів – дозволяє отримати багатовимірне уявлення про внутрішній світ дитини з ТПМ. Залучення батьків і вчителів до спостереження та інтерпретації результатів дослідження розширює контекстне розуміння індивідуальних особливостей підлітків.

Висновки. Таким чином, визначені нами шляхи вивчення ціннісно-смислової сфери підлітків із тяжкими порушеннями мовлення враховуватимуть обмеження в мовленнєвій діяльності та спиратимуться на багатокомпонентний діагностичний інструментарій. Це забезпечить більш точну діагностику внутрішньої мотиваційно-смислової структури особистості та відкриває перспективи для розроблення індивідуалізованих психокорекційних програм.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базима Н.В., Назарец Д.С. Особливості емоційно-вольової сфери у дітей з аутистичними порушеннями. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2012. № 21. С. 6–11.
2. Балинська М.В. Теоретичне підґрунтя дослідження бар'єрів та комунікативних бар'єрів у підлітків із тяжкими порушеннями мовлення. *Освіта осіб з особливими потребами в дії: реалії в умовах війни* : матеріали Всеукр. конф. молодих вчених, 29 лютого 2024 року Київ, 2024. С. 9–15.
3. Рібцун Ю.В. Розвиток емоційної сфери дітей із тяжкими порушеннями мовлення. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2021. № 1(16). С. 295–313.
4. Соколова Г. Особливості когнітивної сфери дітей з порушеннями мовлення. *Наука і освіта*. 2021. № 1. С. 5–12.
5. Лозова О., Литвиненко О. Змістові індикатори особистісної спрямованості у персональних наративах підлітків із депривацією вербального розвитку. *Психолінгвістика*. 2021. № 30 (1). С. 114–138.
6. Лозова О., Литвиненко О. Наративні індикатори дисфункційних когнітивних схем підлітків. *Психолінгвістика*. 2019. № 26(1). С. 228–245.
7. Мартиненко І.В. Особливості комунікативної діяльності дітей старшого дошкільного віку з системними порушеннями мовлення : монографія. Київ : ДІА, 2016. 304 с.
8. Максименко С.Д. Теорія особистості : навчальний посібник. Київ, 2007. 368 с.
9. Яновська Т. Особливості розвитку пізнавальної сфери молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення. *Молодий вчений*. 2023. № 3(115). С. 59–62.
10. Botting N., Conti-Ramsden G. The role of language, social cognition, and social skill in the functional social outcomes of young adolescents with and without a history of SLI. *British Journal of Developmental Psychology*. 2008. № 26(2). Р. 281–300. DOI: 10.1348/026151007x235891.

Стаття надійшла у редакцію: 20.10.2025

Стаття прийнята: 01.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ІМПЛІЦИТНІ ТЕОРІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

IMPLICIT THEORIES OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS A PROBLEM FIELD OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

У статті розглянуто феномен імпліцитних теорій штучного інтелекту (ІТШІ) як нового міждисциплінарного напрямку психологічних досліджень, що формується на перетині когнітивної, соціальної та медіапсихології. Обґрунтовано, що стрімке поширення технологій штучного інтелекту спричинило появу не лише нових експліцитних (наукових) моделей інтелекту, а й значного пласта неусвідомлених, інтуїтивних, емоційно забарвлених уявлень про «розумні машини». Імпліцитні теорії визначають довіру, ставлення та поведінку користувачів у цифровому середовищі, впливають на сприйняття автономності, морального статусу й надійності технологій. У статті систематизовано підходи до аналізу ІТШІ, розглянуто їхню структуру (когнітивний, емоційний, ціннісно-смысловий та поведінковий компоненти), джерела формування (масова культура, освіта, медіа, особистий досвід) та основні функції – регуляторну, мотиваційну, соціально-ідентифікаційну й антиципаційну. Описано типові прояви імпліцитних теорій – лінгвістичну, візуальну та моральну антропоморфізацію ШІ, що спрощує розуміння технологій, але водночас спотворює їх оцінювання. Показано зв'язок ІТШІ з феноменами надмірної довіри, маніпулятивної вразливості та прийняття алгоритмічних рішень. Запропоновано розглядати ІТШІ як когнітивно-афективні конструкції, що формують «ментальні моделі» взаємодії людини з інтелектуальними агентами та визначають психологічну готовність до використання ШІ. Окремлено напрями подальших досліджень – розроблення психодіагностичних інструментів вимірювання ІТШІ, міжкультурні порівняння, а також інтеграцію здобутих результатів у психологію цифрової компетентності, освіти й політику відповідального впровадження ШІ. Підкреслено, що розуміння імпліцитних уявлень про ШІ є необхідною умовою формування реалістичної та етично виваженої взаємодії між людиною і технологіями в цифрову епоху.

Ключові слова: імпліцитні теорії, імпліцитні теорії штучного інтелекту, експліцитні теорії інтелекту, інтелект, особистість, когнітивна психологія, довіра до ШІ, антро-

поморфізація, когнітивно-афективні моделі, психологія технологій, цифрова компетентність.

The article examines the phenomenon of implicit theories of artificial intelligence (ITAI) as a new interdisciplinary direction of psychological research emerging at the intersection of cognitive, social, and media psychology. It is argued that the rapid expansion of artificial intelligence technologies has led not only to the creation of new explicit (scientific) models of intelligence but also to the formation of a vast layer of unconscious, intuitive, and emotionally charged representations of “intelligent machines”. Implicit theories determine users’ trust, attitudes, and behavior in the digital environment, influencing their perception of autonomy, moral status, and reliability of AI systems. The paper systematizes theoretical approaches to ITAI analysis and describes their structure (cognitive, emotional, value-semantic, and behavioral components), sources of formation (mass culture, education, media, and personal experience), and main functions – regulatory, motivational, social-identification, and anticipatory. Typical manifestations of ITAI are outlined, including linguistic, visual, and moral anthropomorphism, which simplifies understanding of AI but also distorts its evaluation. The relationship between ITAI and phenomena such as overtrust, manipulative vulnerability, and algorithmic decision-making is revealed. ITAI are proposed to be understood as cognitive-affective constructs that form “mental models” of human interaction with intelligent agents and determine psychological readiness for AI use. The paper outlines directions for future research – developing psychodiagnostic tools for measuring ITAI, conducting cross-cultural comparisons, and integrating findings into the psychology of digital competence, education, and responsible AI implementation policy. It is emphasized that understanding implicit beliefs about AI is a prerequisite for developing realistic and ethically sound human-technology interaction in the digital age.

Key words: implicit theories, implicit theories of artificial intelligence, explicit theories of intelligence, intelligence, personality, cognitive psychology, trust in AI, anthropomorphism, cognitive-affective models, psychology of technology, digital competence.

УДК 159.955.4:004.8
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.7>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Батраченко І.Г.

д.психол.н., професор кафедри
загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0003-1699-7047

Кваша А.О.

аспірант кафедри загальної
та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0009-0002-5742-5045

Постановка проблеми. Бурхливий розвиток штучного інтелекту (ШІ) у XXI столітті спричинив не лише технологічну, а й когнітивно-культурну революцію. Якщо раніше людський інтелект був єдиною моделлю мислення, то нині поряд із ним з'являються алгоритмічні форми оброблення інформації, здатні до навчання, адаптації та творчих активів. Проте поряд з експліцитними (науковими) моделями штучного інтелекту формується й потужний пласт імпліцитних уявлень, що вкорінені в масовій свідомості, культурних міфах, художніх образах, інтуїтивних судженнях про «розумні машини». Саме ці імпліцитні теорії визначають емоційне ставлен-

ня людей до штучного інтелекту, рівень довіри, страху або прийняття технологій, і тим самим суттєво впливають на соціально-психологічні процеси. Отже, актуальним стає питання: яким чином психологія може досліджувати, концептуалізувати та змінювати імпліцитні уявлення про штучний інтелект, що формуються поза межами академічного дискурсу, але мають потужний регулятивний потенціал для суспільної поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психологічній літературі поняття імпліцитних теорій активно використовується для пояснення неусвідомлених когнітивних струк-

тур, що впливають на сприймання, оцінювання і прогнозування поведінки [1; 16]. Дослідження імпліцитних теорій інтелекту людини показали, що уявлення про «фіксованість» чи «змінність» здібностей визначає мотивацію, самооцінку і навчальну успішність. Водночас у сфері штучного інтелекту наукові студії зосереджувалися переважно на експліцитних моделях – архітектурах нейромереж, алгоритмах машинного навчання, когнітивних симуляціях. Лише останніми роками почали з'являтися праці, що вивчають людське сприйняття штучного інтелекту, його антропоморфізацію, формування довіри до машин, страхи перед автономністю технологій.

Проблематика імпліцитних теорій штучного інтелекту (ШІ) поступово виокремлюється в самостійне міждисциплінарне поле на перетині когнітивної, соціальної та медіапсихології, етики технологій і правових студій. Її методологічним підґрунтям слугують класичні підходи до імпліцитних теорій інтелекту та особистості, що розглядають наївні уявлення як відносно стійкі когнітивні схеми, котрі скеровують інтерпретацію досвіду, емоційні реакції та поведінку [1; 6; 16; 17]. У межах цих підходів доведено зв'язок «теорії зростання/сталості» з навчальними досягненнями, мотивацією та саморегуляцією [14; 15]. Перенесення цієї рамки на сферу ШІ дозволяє трактувати «імпліцитні теорії ШІ» як сукупність буденних переконань про природу, можливості, межі та моральний статус інтелектуальних систем, що впливають на довіру, прийняття рішень і готовність до взаємодії з алгоритмічними агентами.

Окреслюючи емпіричний стан питання, слід виокремити принаймні три лінії досліджень. Перша – це роботи про довіру та відновлення довіри до інтелектуальних агентів. Експерименти Т. Кіма та Х. Сонга показали, що вірування користувачів щодо «здатності ШІ вчитися на помилках» модулюють процес «trust repair» після збоїв: прихильники «теорії зростання» щодо ШІ швидше відновлюють довіру, якщо агент демонструє ознаки навчання та виправлення [2; 3]. Друга лінія – наївні/народні теорії («folk theories») та медіанаративи: дослідження в різних культурних контекстах (США, Бразилія) фіксують, що масові уявлення про ШІ формуються з міксу медійних метафор, персональних історій і культурних тропів, часто далекого від технічної реальності [5; 7; 18]. Третя лінія стосується прийняття алгоритмічних рішень: вірування щодо компетентності/об'єктивності ШІ пов'язані з готовністю покладатися на алгоритмічні поради в прикладних доменах (маркетинг, управління, публічна політика) [4; 11].

Концептуально важливий внесок роблять праці про антропоморфізацію ШІ як механізм формування імпліцитних уявлень. Н. Барроу показує, що мова («ШІ бачить/чує/говорить», «галюцинує»), ілюстративні штампи (людиноподібні роботи, «термінатори») та моральні атрибуції (приписування відчуттів, страждання чи прав) спричиняють систематичне перебільшення можливостей ШІ і під-

живляють «AI-hype» [12]. Це безпосередньо змикається з психологічними спостереженнями Насс і Мун про «соціальні відповіді на комп'ютери», коли люди інтуїтивно застосовують до машин соціальні скрипти, призначені для взаємодії з людьми [11]. Таким чином, антропоморфізація виступає когнітивною «швидкою евристикою», яка полегшує розуміння нового явища, але водночас спотворює оцінку ризиків/користі й ускладнює етичну та правову розвідку.

У медіа- та соціально-психологічній перспективі вказані імпліцитні моделі підсилюються популярними культурними наративами. Огляди, присвячені суспільній рецепції ШІ, фіксують швидке поширення «великих історій» – від романтизованої автоматизації до сценаріїв штучного загального інтелекту (AGI) і трансгуманізму [7; 8]. Водночас критичні роботи підкреслюють, що теперішні наслідки інтеграції ШІ (упередження даних, непрозорість, процедурна справедливість) мають більше практичне значення, ніж віддалені спекуляції [12]. На перетині філософії та гуманітаристики осмислюється антропотехнологічний вимір ШІ як чинник трансформації людських практик і уявлень про суб'єктність [23].

Український сегмент досліджень додає важливий контекст – зв'язок імпліцитних теорій з мотиваційно-регуляторними та копінг-механізмами. Показано асоціації між імпліцитними теоріями інтелекту/особистості та губристичною мотивацією, саморегуляцією, копінг-стратегіями, а також окреслено перспективність виділення «імпліцитної психології» як напрямку [13; 20; 21; 24]. Низка праць актуалізує проблематику імпліцитних теорій у суміжних доменах – від правосвідомості («імпліцитні концепції права») до ментального здоров'я студентів та командної взаємодії в умовах воєнного стану [25–27]. Це створює підґрунтя для екстраполяції методик і аналітичних рамок на сферу ШІ – з урахуванням локальних культурно-історичних чинників.

Синтезуючи здобуте, можна виділити кілька стабільних емпіричних закономірностей. По-перше, імпліцитні теорії ШІ впливають на динаміку довіри: очікування щодо «навчуваності» і «покращуваності» агента підвищують імовірність прийняття вибачень/виправлень системи після помилок [2; 3]. По-друге, медійні та культурні наративи й образи (у т.ч. антропоморфні) конституують «наївні моделі», які задають рамку сприйняття функцій і ризиків ШІ, часто відсуваючи «приземлені» питання упереджень і підзвітності [5; 7; 12; 18]. По-третє, лей-переконання щодо об'єктивності/компетентності алгоритмів корелюють із готовністю використовувати алгоритмічні поради, причому цей ефект модерується ситуаційними та індивідуально-психологічними факторами [4; 11].

Водночас існують помітні прогалини. Зокрема, методологічно бракує валідованих інструментів саме для вимірювання імпліцитних теорій ШІ (на відміну від класичних шкал щодо людського інтелекту). Поточні дослідження часто спираються на

адаптовані опитувальники або авторські шкали з обмеженою перевіркою інваріантності вимірювання в різних культурах [2–5; 18]. У теоретичному плані потрібна більш чітка диференціація конструктів – відрізнєння вірувань про «можливості системи» (competence), «моральний статус» (moral patiency/agency) і «соціальність» (intention-ascription), які сьогодні часто змішуються під парасолькою «антропоморфізму» [11; 12]. З прикладної точки зору недостатньо робіт про зв'язок імпліцитних теорій ШІ з адаптивністю в цифрових організаціях, зокрема в умовах високої невизначеності, стресу й інформаційного перевантаження (BANI-контекст), кроскультурно: обмежена репрезентація регіонів Центрально-Східної Європи. Перспективним є порівняльний аналіз українських, польських та інших європейських вибірок [19–27].

Отже, сучасний стан поля свідчить: імпліцитні теорії ШІ є реально дієвими когнітивними детермінантами довіри, прийняття рішень і поведінки користувачів; вони живляться антропоморфними метафорами та медіаобразами, а також віддзеркалюють ширші культурні ідеології щодо технологій [4; 7; 11; 12; 18; 23]. Подальший поступ вимагає: а) розроблення та валідації інструментів вимірювання імпліцитних теорій ШІ (з перевіркою кроскультурної інваріантності); б) розрізнення рівнів – технічних вірувань, моральних атрибутів і соціальної персоніфікації; в) дослідження впливу імпліцитних теорій ШІ на адаптацію фахівців і організацій у цифровій екосистемі; г) інтеграції локальних (українських/регіональних) даних у глобальний науковий дискурс [1–6; 11–12; 18–27]. Така програма дозволить перевести обговорення від спекулятивних тропів до операціоналізованих конструктів і практик інтервенції – в освіті, організаційному розвитку та політиці відповідального впровадження ШІ.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та системний аналіз імпліцитних теорій штучного інтелекту (ІТШІ) як нового об'єкта психологічного дослідження; визначення їх структури, змісту, джерел формування та функцій у когнітивній, емоційній і соціально-регулятивній сферах; а також розроблення концептуальних підходів до їх експлікації, операціоналізації та психодіагностичного вимірювання в контексті сучасної психології технологічної взаємодії.

Основний виклад матеріалу. Імпліцитні теорії ШІ можуть бути розглянуті як когнітивно-афективні конструкції, що поєднують елементи повсякденних знань про технології, культурні наративи (наприклад, міфи про «бунт машин» або «цифрове спасіння»), а також індивідуальний досвід взаємодії з інтерфейсами, ботами, голосовими асистентами; соціальні дискурси щодо етики, автономії та майбутнього людини. Такого роду ментальні моделі критично важливі, оскільки вони визначають очікування користувачів щодо поведінки системи, впливають на їхні рішення щодо довіри та прийняття технологій, а також модулюють реакцію на

системні помилки. При цьому дослідницький інтерес зосереджений на тому, чи впливають імпліцитні теорії штучного інтелекту на сприйняття інтелектуального агента так само, як імпліцитні теорії про людину впливають на міжлюдську взаємодію, хоча вже встановлено, що прояви та наслідки можуть відрізнитися.

Імпліцитні теорії штучного інтелекту мають багатовимірну структуру. Зокрема, вони включають до свого складу когнітивний компонент (знання та уявлення про можливості, обмеження, принципи дії ШІ), емоційний компонент (страх, цікавість, довіра, відраза, захоплення), ціннісно-смысловий компонент (етичне оцінювання ролі ШІ в суспільстві, питання гідності, контролю, відповідальності) та поведінковий компонент як готовність використовувати або відмовлятися від ШІ, делегувати йому частину своїх функцій. Джерелами формування імпліцитних теорій зазвичай є масова культура (кіно, література, реклама), яка формує архетипи «друга-робота» або «механічного ворога». Освітнє середовище також створює уявлення про технологічну компетентність і межі людського контролю, а медіа і соціальні мережі продукують гібридні образи, де ШІ сприймається одночасно як інструмент і як суб'єкт. Істотне значення також має й особистий досвід особистості щодо взаємодії з чат-ботами, голосовими асистентами, системами рекомендацій.

У функціональному плані імпліцитні теорії ШІ визначають поведінкові патерни в контакті з технологіями, впливають на бажання чи опір щодо використання ШІ, дозволяють людині окреслити своє місце в «тандемі людина – машина», а також формувати очікування щодо майбутнього ШІ (оптимістичні або катастрофічні сценарії). Тобто життєве, повсякденне значення імпліцитних теорій ШІ не менше, а можливо, у певному сенсі й більше, ніж строгих наукових експліцитних теорій, які в повноцінному форматі засвоює значно менша кількість суб'єктів із високим рівнем відповідного напрямку освіти.

Уперше розмежування експліцитних (ETI) та імпліцитних (ITI) теорій інтелекту було проведено Робертом Стернбергом [16]. Експліцитні теорії інтелекту (ETI) постають як структуровані, формалізовані та валідизовані академічні концепції, підтверджені дослідницькими та психометричними інструментами. Їхні основні функції – опис, вимірювання та прогнозування інтелектуальних здібностей у заданих рамках. Натомість імпліцитні теорії інтелекту (ITI) репрезентують персональні, часто неусвідомлені переконання індивіда щодо сутності інтелекту (наприклад, дихотомія Двек: нарощуваний чи заданий інтелект). Їхня ключова функція – інтерпретація та регуляція поведінки та мотивації в досягненні цілей. Імпліцитні смисли виникають на базі експліцитних значень, які взаємодіють із фоновими знаннями, контекстом і ситуацією. Це свідчить про їх тісну взаємозалежність, що дає змогу глибше проникати у формування змісту мислення.

Найбільш помітним прикладом впливу ЕТІ на ІТІ є робота, заснована на дихотомії Керол Двек. Хоча сама дихотомія (нарощувана vs. задана установка) є моделлю ІТІ, психологічні інтервенції, розроблені на її основі, використовують експліцитну наукову інформацію для зміни внутрішніх переконань. Тобто навчання індивідів тому, що здібності можна розвивати через зусилля (експліцитна інформація), змінює їхню наївну теорію інтелекту, що, своєю чергою, позитивно впливає на мотивацію, самоефективність та успішність. Як наслідок, нарощувана установка позитивно корелює з показниками інноваційного потенціалу особистості. Такого роду інтервенції, часто реалізовані в освітньому контексті, є прямим доказом того, що науково обґрунтовані (експліцитні) ідеї можуть бути використані для модифікації внутрішніх (імпліцитних) переконань.

З іншого боку, експліцитні концепції, як-от емоційний інтелект або креативність, котрі були формалізовані в академічній психології, часто проникають у масову культуру та освіту. Коли ці концепції популяризуються, вони можуть змінити загальний імпліцитний погляд на те, що означає бути «розумним». Популяризація емоційного інтелекту спонукає людей звертатися до таких аспектів, як емпатія та соціальні навички, що формує більш емпатичний і адаптивний імпліцитний світогляд. Тобто імпліцитні значення виникають із взаємодії експліцитних значень і фонових знань, що підтверджує, що оприлюднена академічна інформація (ЕТІ) стає частиною фонового знання, що формує ІТІ.

Однак, незважаючи на те, що ЕТІ описують та формалізують інтелект, саме ІТІ мають найбільш сильний прямий вплив на поведінку та навчання індивіда, бо саме вони створюють систему значень, яка впливає на індивідуальну інтерпретацію навчальних та життєвих ситуацій. Таким чином, ЕТІ надають наукові інструменти для оцінювання інтелекту, але ІТІ є когнітивними предикторами реалізації потенціалу людини, оскільки вони визначають, чи буде індивід застосовувати наявні інтелектуальні компоненти (метакомпоненти, компоненти виконання) для розвитку та розв'язання проблем.

Імпліцитні теорії ШІ значною мірою впливають на те, як публіка сприймає різні класи інтелекту. Існує поширена когнітивна плутанина, де поточні системи, які є вузьким ШІ (Narrow AI, або Weak AI), як-от ChatGPT, Siri чи рекомендаційні системи, часто помилково приймаються за ШІ загального призначення AGI (Artificial General Intelligence) – аббревіатура від «штучний загальний інтелект» (українською також перекладають як загальний, універсальний або повноцінний штучний інтелект). Це поняття протиставляється нинішнім системам вузького (спеціалізованого) ШІ, які виконують лише конкретні завдання, наприклад, розпізнавання зображень, переклад, прогнозування текстів тощо. Технічно Narrow AI здатний виконувати вузький ді-

апазон завдань, проте йому бракує універсальної гнучкості, самосвідомості, загального мислення чи здатності застосовувати знання в непов'язаних доменах, які є ключовими характеристиками теоретичного AGI.

Таким чином, AGI – це гіпотетичний рівень розвитку штучного інтелекту, на якому система здатна розуміти, навчатися та розв'язувати завдання будь-якого типу так само гнучко й ефективно, як людина. Іншими словами, AGI мав би володіти загальною когнітивною здатністю – переносити знання з однієї галузі в іншу, демонструвати самосвідомість, мотивацію та розуміння контексту, здатність до метапізнання (усвідомлення власних процесів мислення) та мати адаптивну поведінку в нових і невизначених ситуаціях.

З огляду на сказане вище в сучасному науковому дискурсі важливим контекстом аналізу імпліцитних теорій штучного інтелекту є розмежування між вузьким (спеціалізованим) та загальним (універсальним) інтелектом. Під AGI (Artificial General Intelligence) розуміють гіпотетичний рівень розвитку штучних систем, які володіють загальними когнітивними здібностями, порівняними з людськими, здатністю вчитися, узагальнювати досвід і розв'язувати нові типи завдань у різних доменах. На відміну від сучасних систем вузького штучного інтелекту (ANI – Artificial Narrow Intelligence), що виконують окремі функції (розпізнавання образів, переклад, аналіз даних тощо), AGI передбачає гнучкість, контекстну обізнаність і метакогнітивну саморегуляцію.

Отже, поняття AGI має не лише технічний, а й психологічний вимір: воно виступає каталізатором формування імпліцитних уявлень про «машинну свідомість», «розумність» і «моральну суб'єктність» технологій. У масовій свідомості та медійних наративах AGI часто постає у вигляді символу майбутнього злиття людини й машини або як джерело екзистенційних побоювань – утрати контролю, самостійності машин, «сингулярності». Саме тому аналіз уявлень про AGI дає змогу виявити глибинні когнітивно-культурні схеми, що лежать в основі імпліцитних теорій штучного інтелекту та визначають психологічні механізми довіри, страху й очікувань щодо цифрового майбутнього.

Імпліцитний антропоморфізм, вбудований у народні теорії, часто ґрунтується на припущенні, що людський (загальний) інтелект є «реальною» та кінцевою формою інтелекту, яку ШІ має імітувати. Це сприйняття, де термін «штучний інтелект» уже неявно припускає, що він «не цілком реальний», одночасно підживлює високі очікування щодо AGI та скептицизм щодо його здатності досягти істинної людської свідомості (таблиця 1).

Як бачимо, N. Barrow виходить із тези, що антропоморфізація – вроджена когнітивна тенденція людини, через яку люди зазвичай схильні приписувати нелюдським об'єктам людські риси, емоції та інтенції. Це, по суті, і є імпліцитна ментальна мо-

дель ШІ, що виникає автоматично, без усвідомленого аналізу – аналогічно до того, як люди інтуїтивно «розуміють» інших людей. Це збігається з ідеєю імпліцитних теорій інтелекту (natural & artificial) у тому сенсі, що вони є неусвідомленими схемами пояснення, що формують ставлення, довіру, страхи та поведінку щодо ШІ. При цьому він зазначає, що антропоморфізація невідворотна, оскільки допомагає людям інтерпретувати незрозуміле через знайоме, що цілком узгоджується з психологічним підходом до імпліцитних теорій. Останні слугують адаптивними когнітивними схемами, які забезпечують розуміння складних і нових явищ (тут – ШІ) у термінах людського досвіду [12].

Імпліцитні, народні теорії ШІ нечасто ґрунтуються на технічних документах. Більше того, вони значною мірою формуються під впливом зовнішніх культурних наративів, ключовим джерелом яких є наукова фантастика (sci-fi media). У цьому контексті саме медіа та наукова фантастика є потужними джерелами, які можуть посилювати суспільні хибні уявлення та гіперболізовані очікування або страхи щодо ШІ, оскільки наукова фантастика часто зображує ШІ як високорозвинену, свідому (AGI) або навіть суперагентивну сутність і створює розрив між вигаданими, гіперболічними можливостями та фактичними обмеженнями сучасного Narrow AI. Саме про це свідчать дослідження, які вивчають тематичні паралелі між сюжетами наукової фантастики та дискусіями в реальних медіа, підкреслюючи, що ці наративи значною мірою формують суспільні погляди та емоційне сприйняття технології.

Цей культурний вплив створює петлю зворотного зв'язку, де сформовані народні теорії (висока ITAI) призводять до плутанини AGI/Narrow AI. Ця плутанина, у свою чергу, підвищує суспільний інтерес до абстрактних етичних питань, як-от свідомість і моральний статус. Хоча ці філософські питання є важливими, вони можуть відволікати увагу від більш нагальних проблем, які стосуються функціонування сучасного вузького ШІ, – вбудовані упередження, надмірне покладання та ризик маніпуляцій. При цьому ITAI є критичною змінною, що модулює прийняття рішень людиною-оператором у системах ШІ. Так, зокрема, якщо користувач дотримується ентитетної теорії, сприймаючи ШІ як ідеальний, фіксований алгоритм, це може призвести до надмірного покладання (over-reliance) та некритичного прийняття його рекомендацій.

Таким чином, ITAI діє як канал, через який алгоритмічне упередження взаємодіє з когнітивним упередженням людини-оператора. Надмірна довіра, спричинена певною ITAI, зменшує критичну оцінку, дозволяючи упередженості ШІ безперешкодно підсилювати вже наявні упередження людини. Імпліцитні теорії можуть створювати критичні вразливості у взаємодії людини та ШІ. Користувачі часто схильні до надмірної довіри до сприйнятої об'єктивності ШІ, особливо в доменах, які вважаються раціональними, як-от фінанси. ITAIs, які припускають фіксовану, ідеальну або «бездоганну» природу ШІ, створюють ідеальну психологічну мішень для маніпуляцій. Оскільки маніпуляція експлуатує когнітивні упередження та емоційні вразливості ко-

Таблиця 1

Антропоморфізація як прояв імпліцитних теорій штучного інтелекту (за Barrow, 2024)

Ідея з Barrow (2024)	Прояв імпліцитної теорії ШІ	Психологічна інтерпретація
Антропоморфізм як вроджена когнітивна тенденція – люди приписують нелюдським об'єктам людські властивості (емоції, наміри, свідомість)	Імпліцитна теорія «AI як людина» – несвідома схема, що порівнює інтелект ШІ до людського	Когнітивна евристика: спрощене осмислення складного явища через знайомі категорії
Лінгвістична антропоморфізація – використання слів «бачить», «чує», «говорить», «галюцинує» щодо ШІ	Формування імпліцитних уявлень про наявність у ШІ сенсорного досвіду та емоційної компетентності	Мовні патерни відображають глибинні ментальні моделі; повторювані метафори підсилюють віру в «людяність» ШІ
Візуальна антропоморфізація – зображення ШІ у вигляді людоподібних роботів, «розумних» істот, термінаторів	Імпліцитна теорія ШІ як «іншого розуму», здатного до емоцій і волі	Візуальні символи активують соціальні сценарії «зустрічі з Іншим», провокуючи емпатію або страх
Моральна антропоморфізація – приписування ШІ моральних якостей або статусу (як у випадку LaMDA)	Імпліцитна моральна теорія ШІ: несвідоме віднесення до ШІ морального пацієнта або агента	Механізм моральної проєкції: люди інтерпретують поведінку систем через категорії добра, болю, справедливості
Антропоморфізація як джерело «AI хуре» – переоцінювання можливостей ШІ через людські порівняння	Імпліцитна віра в «надлюдський інтелект» або «загрозу заміщення»	Емоційно-когнітивний феномен: страх і захоплення як дві сторони тієї ж проєкції – уявлення про себе в машині
Неминучість антропоморфізації – навіть якщо вона спотворює реальність, вона допомагає зрозуміти нові явища	Імпліцитна адаптаційна функція: схеми антропоморфізації як засіб когнітивного наближення до невідомого	Антропоморфні уявлення виконують інтегративну функцію – підтримують психологічну рівновагу в умовах технологічної невизначеності

Таблиця 2

Взаємозв'язок експліцитних та імпліцитних теорій природного і штучного інтелекту

ЕКСПЛІЦИТНІ ТЕОРІЇ ПРИРОДНОГО ІНТЕЛЕКТУ	ЕКСПЛІЦИТНІ ТЕОРІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ
Психологічні моделі, що науково пояснюють людський інтелект (Піаже, Кеттелл, Гарднер, Стернберг). Формальні тести IQ, EQ, когнітивних здібностей	Алгоритмічні, нейромережеві та когнітивні моделі машинного інтелекту (машинне навчання, AGI, оброблення природної мови, архітектури ШІ)
ІМПЛІЦИТНІ ТЕОРІЇ ПРИРОДНОГО ІНТЕЛЕКТУ	ІМПЛІЦИТНІ ТЕОРІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ
Інтуїтивні уявлення про «розумність», «мудрість», «кмітливність»; культурні образи геніальності, таланту, «здорового глузду»	Масові уявлення, міфи, страхи та очікування щодо «розумних машин»: від ідеї цифрового помічника до образу небезпечного ШІ

ристувача для досягнення прихованих цілей, вона може призвести до серйозних наслідків, включаючи фінансові втрати та експлуатацію даних.

Виявлення того, що вразливості, створені ITAIs, не завжди вимагають складних технічних експлоїтів, а скоріше експлуатують психологічні механізми, має глибокі наслідки. Це переводить фокус відповідального розроблення ШІ (Responsible AI) з чисто технічних викликів (наприклад, підвищення точності) на виклики поведінкового та комунікаційного дизайну.

Для повноти нашого аналізу проблеми імпліцитних концепцій звернемося також до метатеоретичного рівня і розглянемо цей концепт у контексті двох вимірів: тип теорії (експліцитна ↔ імпліцитна) та об'єкт пізнання (природний ↔ штучний інтелект). В узагальненому форматі координати концептуального контексту поняття «імпліцитні теорії штучного інтелекту» можна представити наочно (таблиця 2).

У таблиці продемонстровано взаємозв'язки між чотирма типами теорій, які репрезентують те, що імпліцитні уявлення про людський інтелект формують експліцитні психологічні теорії, а експліцитні теорії природного інтелекту стають основою для експліцитних теорій ШІ. Окрім того, експліцитні теорії ШІ породжують нові імпліцитні образи «розумних машин», а імпліцитні теорії ШІ змінюють людські імпліцитні уявлення про людський інтелект. Цей цикл утворює спіраль когнітивно-культурної еволюції, в якій людина та ШІ взаємно моделюють одне одного. Тобто взаємозв'язок між експліцитними (науковими, формалізованими) та імпліцитними (наївними, побутовими) теоріями інтелекту є динамічним циклом, де кожен тип теорії виконує свою унікальну функцію і впливає на інший. Ця взаємодія є ключовою для розуміння того, як академічна думка інтегрується в повсякденне життя та як повсякденні уявлення формують науковий підхід.

Висновки. Імпліцитні теорії штучного інтелекту становлять нове міждисциплінарне проблемне поле, в якому поєднуються когнітивна, соціальна, культурна та екзистенційна психологія. Вони є дзеркалом суспільної свідомості, де відбиваються страхи, очікування та надії людства щодо майбутнього розуму. ITAI є критичною когнітивною лінзою, через яку суспільство сприймає та взаємодіє зі штучним інтелектом. Розуміння цих неявних переконань є фундаментальною вимогою для за-

безпечення прозорості, надійності та етичної відповідності в розробленні та розгортанні інтелектуальних систем.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення психодіагностичних інструментів для вимірювання імпліцитних уявлень про ШІ; розроблення освітніх і психопрофілактичних програм, що сприяють формуванню реалістичного й етично відповідального ставлення до технологій; інтеграцію цих досліджень у психологію цифрової компетентності та когнітивну екологію людини цифрової епохи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Dweck C. Implicit Theories of Intelligence. *Personality and Social Psychology Review*. 1999. Vol. 6, № 2. P. 201–215.
2. Kim T., Song H. «I Believe AI Can Learn from the Error! Or Can It Not?»: The Effects of Implicit Theories of Artificial Intelligence on Trust Repair of the Intelligent Agent. *PsyArXiv*. 2021. August 16.
3. Kim T., Song H. «I believe AI can learn from the error. Or can it not?»: The effects of implicit theories on trust repair of the intelligent agent. *International Journal of Social Robotics*. 2023. Vol. 15, № 1. P. 115–128.
4. von Walter B., Kremmel D., Jäger B. The impact of lay beliefs about AI on adoption of algorithmic advice. *Marketing Letters*. 2022. Vol. 33. P. 143–155. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11002-021-09589-1>.
5. Eder M., Palhano Lhamby A. L. Navigating AI Narratives: Exploring Folk Theories about AI in Brazil. *Artificial Intelligence and Human Perception: Media Discourse and Public Opinion*. Milan : Franco Angeli, 2025. P. 145–160.
6. Sternberg R. J. Implicit Theories of Intelligence, Creativity, and Wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 49, № 3. P. 607–627.
7. Pohl B., Goldkind L. AI folk tales: How nontechnical publics make sense of artificial intelligence. *Research Handbook on Artificial Intelligence and Communication*. Cheltenham : Edward Elgar Publishing, 2023. P. 246–266.
8. Yenduri G. et al. Artificial General Intelligence: Advancements, Challenges, and Future Directions in AGI Research. *IEEE Access*. 2025.
9. Chaulet J. Sherry Turkle, Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York : Basic Books, 2024. 384 p.
10. Arnd-Caddigan M. Sherry Turkle: Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from

Each Other. *Clinical Social Work Journal*. 2015. Vol. 43, № 3. P. 247–248.

11. Nass C., Moon Y. Machines and Mindlessness: Social Responses to Computers. *Journal of Social Issues*. 2000. Vol. 56, № 1. P. 81–103.

12. Barrow N. Anthropomorphism and AI Hype. *AI and Ethics*. 2024. Vol. 4. P. 707–711. DOI: <https://doi.org/10.1007/s43681-024-00454-1>.

13. Фоменко К.І. Імплицитні теорії інтелекту й особистості у зв'язку з губристичною мотивацією в студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 5, № 2. С. 71–75.

14. Costa A., Faria L. Implicit theories of intelligence and academic achievement: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. P. 829.

15. Blackwell L.S., Trzesniewski K.H., Dweck C.S. Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*. 2007. Vol. 78, № 1. P. 246–263.

16. Sternberg R. J. Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 49, № 3. P. 607–627.

17. Hong Y.-Y., Chiu C.-Y., Dweck C. S. Implicit theories of intelligence: Reconsidering the role of confidence in achievement motivation. *Efficacy, Agency, and Self-Esteem*. Boston : Springer US, 1995. P. 197–216.

18. Eder M., Palhano Lhamby A. L. Navigating AI narratives: Exploring folk theories about AI in Brazil. *Artificial Intelligence and Human Perception: Media Discourse and Public Opinion* / eds. E. Lupano, P. Orrù. Milan : Franco Angeli, 2025. P. 145–160.

19. Гальцева Т.О., Величко Р.В. Імплицитні теорії інтелекту й особистості як проблемне поле психологічних досліджень. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 63–70.

20. Салюк М., Тарасюк Х. Роль імплицитних теорій у забезпеченні психічної саморегуляції діяльності та адаптаційного потенціалу особистості. *Молодий вчений*. 2020. № 12(88). С. 288–292.

21. Аршава І.Ф., Салюк М.А. Особливості взаємозв'язку імплицитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 1. С. 34–41.

22. Горбунова В.В. Проблеми дослідження імплицитних теорій. *Соціальна психологія*. 2008. № 4(30). С. 17–28.

23. Богачов М. Штучний інтелект як антропотехнологія. *Філософська думка*. 2021. № 3. С. 180–200.

24. Величко Р.В., Салюк М.А. Імплицитна психологія як науковий напрям психологічних досліджень. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 49–54. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/8.pdf> (дата звернення: 27.10.2025).

25. Кириченко В.В. Імплицитна теорія психічного здоров'я у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 4. С. 14–18.

26. Ольмезов В. Імплицитні концепції права у правосвідомості громадян та їх врахування в державному управлінні. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2014. Вип. 3. С. 52–58.

27. Ющишина Л.О. Імплицитні теорії командної інтеракції через призму воєнного стану. *Соціально-економічний стан в умовах воєнного часу*. Research Europe, 2024.

28. Дерід К., Додонова В. Деніел Деннет – філософ у цифрову епоху: від еволюції свідомості до штучного інтелекту. *Грані*. 2024. Т. 27, № 3. С. 7–13.

Стаття надійшла у редакцію: 14.10.2025

Стаття прийнята: 29.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL RESOURCE OF THE INDIVIDUAL AT THE STAGE OF REHABILITATION OF COMBATANTS

У статті розкрито теоретико-методологічні засади дослідження психологічного ресурсу особистості на етапі реабілітації учасників бойових дій. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння сутності поняття «психологічний ресурс» та його ролі в процесі подолання посттравматичних станів і кризових життєвих ситуацій. Психологічний ресурс визначено як інтегровану систему внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, що забезпечує здатність до саморегуляції, адаптації, відновлення внутрішньої рівноваги та збереження психічного благополуччя. Особливу увагу приділено аналізу психологічних наслідків участі в бойових діях, серед яких – травматичний досвід, емоційна нестабільність, адаптаційні порушення, прояви ПТСР і труднощі соціальної інтеграції. На основі узагальнення сучасних досліджень висвітлено підходи до психологічної реабілітації ветеранів у контексті ресурсної психотерапії, яка ґрунтується на принципах роботи з ідентичністю, вірою, самоприйняттям, тілесним усвідомленням і розширенням ресурсоємності особистості без безпосереднього повернення до травматичних спогадів. Розроблено методичні рекомендації щодо активізації психологічного ресурсу в реабілітаційному процесі, які включають психоедукаційні, тілесно-орієнтовані, наративні та групові методи роботи, спрямовані на зміцнення резилієнсу, розвиток копінг-стратегій і формування позитивної життєвої перспективи. Підкреслено значення мультидисциплінарного та етичного підходів, що передбачають міжвідомчу взаємодію, індивідуалізацію втручань і культурну чутливість у роботі з ветеранами. Зроблено висновок, що ефективна реабілітація учасників бойових дій можлива за умови інтеграції психосоціальних і психотерапевтичних підходів, спрямованих на відновлення цілісності, віри у власні сили та гармонізацію внутрішнього світу особистості, що в підсумку забезпечує підвищення якості життя та успішну соціальну адаптацію ветеранів.

Ключові слова: психологічний ресурс, учасники бойових дій, реабілітація, посттравматичні зміни, адаптаційні труднощі, психосоціальні підходи, психотерапевтична підтримка, механізми саморегуляції, соціальна інтеграція.

The article highlights the theoretical and methodological foundations of studying the psychological resources of an individual during the rehabilitation of combatants. It analyzes contemporary scientific approaches to defining the essence of the concept of psychological resource and its role in overcoming post-traumatic and crisis states. Psychological resource is defined as an integrated system of internal and external human capacities – cognitive, emotional-volitional, personal, and social – that ensure self-regulation, adaptation, restoration of inner balance, and maintenance of psychological well-being. Special attention is given to the psychological consequences of participation in combat, including traumatic experience, emotional instability, adaptation difficulties, manifestations of PTSD, and challenges in social reintegration. Based on the synthesis of current research, the article explores approaches to psychological rehabilitation of veterans within the framework of resource-oriented psychotherapy, which is grounded in the principles of working with identity, faith, self-acceptance, bodily awareness, and the expansion of personal resourcefulness without direct confrontation with traumatic memories. The paper presents methodological recommendations for activating psychological resources in the rehabilitation process, which include psychoeducational, body-oriented, narrative, and group-based techniques aimed at strengthening resilience, developing coping strategies, and fostering a positive life perspective. Emphasis is placed on the importance of a multidisciplinary and ethical approach, which implies interagency cooperation, individualized interventions, and cultural sensitivity in working with veterans. It is concluded that effective rehabilitation of combatants is possible through the integration of psychosocial and psychotherapeutic approaches aimed at restoring personal integrity, faith in one's own abilities, and harmonizing the individual's inner world, which ultimately contributes to improving quality of life and successful social adaptation of veterans.

Key words: psychological resource, combatants, rehabilitation, post-traumatic changes, adaptation difficulties, psychosocial approaches, psychotherapeutic support, self-regulation mechanisms, social integration.

УДК 159.9:364.63-057.36:616.89
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.8>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бохонюк С.М.

здобувач магістерського рівня кафедри психології

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0009-0001-7262-3077

Руденко О.В.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Університет Григорія Сковороди

в Переяславі

ORCID ID: 0000-0002-7717-1663

Вступ. Сучасні суспільно-політичні реалії України зумовлюють гостру необхідність вивчення психологічних ресурсів особистості, зокрема на етапі реабілітації учасників бойових дій. Збройна агресія, тривалий воєнний конфлікт та пов'язані з ними психотравмувальні фактори значно впливають на психічний стан військовослужбовців, формуючи широкий спектр посттравматичних змін – від розладів адаптації до глибоких порушень у сфері особистісного та соціального функціонування. Це не лише ускладнює процес інтеграції ветеранів

у мирне життя, але й створює додаткові ризики для їхнього здоров'я, професійної реалізації та міжособистісних стосунків.

Вивчення психологічного ресурсу є надзвичайно важливим, оскільки саме він виступає внутрішнім потенціалом, який забезпечує здатність долати наслідки травматичних подій, зберігати життєстійкість і формувати ефективні стратегії адаптації. Теоретичне обґрунтування цього феномену дозволяє розробляти науково виважені підходи до психосоціальної та психотерапевтичної підтримки учасників

бойових дій, визначати оптимальні методи активізації внутрішніх ресурсів та формувати рекомендації для практичної діяльності фахівців.

Саме тому актуальність дослідження зумовлена потребою у створенні цілісної системи психологічної реабілітації, яка ґрунтуватиметься на поєднанні науково-дослідницьких результатів та практичних інтервенцій. Це дозволить не лише підвищити ефективність відновлення психічного здоров'я ветеранів, а й сприятиме їх успішній інтеграції в соціум, зміцненню національної безпеки та розвитку суспільства загалом.

Вивченням проблематики психологічного ресурсу особистості та реабілітації учасників бойових дій займалися В. Алещенко [1], О. Блінов [2], О. Борисова [3], Я. Бугерко [4], І. Ващенко та Б. Іваненко [5], Н. Гарець, М. Варакута, О. Алещенко [6], О. Даценко [7], М. Жугіна [8], Н. Матейко [9], С. Павлушенко [10], Є. Пузирьов та В. Ізвєков [12], Л. Радецька, І. Лаба, А. Смачило, О. Нечаєва, К. Лопатенко, М. Баумер [13], О. Руденко, І. Дмитрик [16], В. Стасюк та Ю. Федоренко [15]. У своїх працях дослідники розглядали широкий спектр аспектів: від теоретико-методологічних засад психологічної реабілітації та сутності феномену «психологічний ресурс» до практичних моделей і методів підтримки учасників бойових дій. Попри напрацьовані результати, більшість робіт зосереджується або на загальних теоретичних положеннях, або на окремих категоріях військовослужбовців і ветеранів. Це зумовлює потребу в подальшому комплексному дослідженні психологічного ресурсу як ключового чинника ефективної реабілітації учасників бойових дій у сучасних умовах.

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічного ресурсу особистості та визначення його значення в процесі реабілітації учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах зростає інтерес до вивчення внутрішніх потенціалів людини, які забезпечують можливість подолання психотравматичних подій та сприяють збереженню психологічного благополуччя. Одним із ключових понять у цьому контексті є категорія «психологічний ресурс особистості», що потребує чіткого наукового визначення та системного аналізу. Важливо дати визначення поняттю «психологічний ресурс особистості», адже саме воно становить методологічне підґрунтя дослідження реабілітації учасників бойових дій.

За визначенням І. Ващенка та Б. Іваненка, психологічні ресурси особистості – це «індивідуально-психологічні утворення, що забезпечують можливість успішного подолання складних життєвих ситуацій, сприяють адаптації та реалізації особистості у соціумі» [5, с. 35].

Як зазначає О. Даценко, психологічні ресурси особистості – це «такі індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних

можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя» [7, с. 24].

Такі науковці як Н. Гарець, М. Варакута та О. Алещенко зазначають, що під психологічними ресурсами розуміються елементи, які або «виступають цінностями за своєю сутністю (наприклад, самооцінка, наявність близьких стосунків, здоров'я та внутрішній спокій)», або які діють як «засіб для досягнення цілей, що мають цінність (наприклад, гроші, соціальна підтримка)» [6, с. 530].

На думку Я. Бугерко, психологічні ресурси особистості є системою здатностей людини, котра «сприяє успішному вирішенню протиріч між особистістю та життєвим середовищем, що дозволяє подолати несприятливі життєві обставини, а відтак визначає вектор спрямованості самореалізації особистості» [4, с. 80].

Спираючись на аналіз наукових джерел, психологічний ресурс особистості можна визначити як інтегровану систему внутрішніх і зовнішніх можливостей людини – когнітивних, емоційно-вольових, особистісних і соціальних, що забезпечує саморегуляцію, подолання кризових ситуацій і збереження психологічного благополуччя, сприяючи адаптації до посттравматичних змін і подальшій самореалізації.

До психологічних ресурсів зазвичай відносять індивідуально-типологічні особливості, когнітивні процеси, особистісні якості, соціальну підтримку, життєвий досвід та навички подолання труднощів [11, с. 87]. Вони є основою життєстійкості та копінг-стратегій, забезпечують здатність до відновлення внутрішньої рівноваги й ефективного функціонування у стресових умовах.

Особливого значення психологічний ресурс набуває в процесі реабілітації учасників бойових дій, адже саме рівень його мобілізації визначає успішність подолання посттравматичних змін і соціальної інтеграції ветеранів.

Переходячи від аналізу ресурсів до розгляду психологічних наслідків участі в бойових діях, доцільно окреслити основні прояви цих змін, що зумовлюють потребу в реабілітаційних інтервенціях і визначають напрями психологічної підтримки.

У своїй праці С. Павлушенко зазначає, що наслідки психічних травм можна подати у вигляді таких блоків:

1) нервово-психічні захворювання, психологічні порушення та зміни (вивчаються в межах концепції посттравматичних стресових розладів);

2) проблеми соціальної дезадаптації, реадaptaції та необхідності адаптації до нової ситуації (розглядаються в межах підходу адаптаційних можливостей організму людини);

3) соціальні проблеми, пов'язані з наслідками травми [10, с. 91].

Одним із клінічних видів бойової психічної патології є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який може виникати в учасників бойових дій через будь-який чітко не встановлений промі-

жок часу після впливу травмального фактора (від декількох місяців до декілька десятків років) [13, с. 24].

ПТСР супроводжується нав'язливими спогадами, реактивною тривогою, уникненням нагадувань про травму, емоційним онімінням і дисфункціональними реакціями, що значно погіршують якість життя та ускладнюють реабілітаційний процес.

Крім клінічних проявів, бойовий досвід породжує широкий спектр психосоціальних проблем: порушення міжособистісних стосунків, зниження трудової і соціальної активності, ризику суїцидальної поведінки та маргіналізації.

Є. Пузирьов та В. Ізвеков зазначають, що основними психотравмувальними факторами бойових дій є: «важкі і тривалі бої; смерть товаришів по службі під вогнем противника; тяжкі тілесні ушкодження та поранення; суїциди і вбивства; значні руйнування і природні катастрофи, що викликають страждання мирного населення; загибель цивільних осіб у результаті військових операцій» [12, с. 204].

Ці події формують індивідуальні та колективні травматичні вектори, що посилюють потребу в комплексних реабілітаційних заходах.

У підсумку, описані наслідки – клінічні, адаптаційні та соціальні – створюють мультидисциплінарний запит до системи підтримки ветеранів. Розуміння їхньої природи і тяжкості дозволяє більш точно співвіднести конкретні види психологічних ресурсів з реабілітаційними стратегіями, спрямованими на відновлення саморегуляції, соціальної інтеграції та життєстійкості учасників бойових дій.

Наступним логічним кроком у дослідженні є аналіз підходів до психологічної реабілітації учасників бойових дій, а саме тих системних і практичних рішень, які дозволяють трансформувати внутрішній психологічний потенціал особистості в дієві механізми відновлення та адаптації. Реабілітація ветеранів поєднує психосоціальну підтримку, тілесно-орієнтовані практики та психотерапевтичні інтервенції, спрямовані не лише на усунення симптомів психотравми, а насамперед на відновлення цілісності, життєвої перспективи та віри у власні сили. У межах ресурсної психотерапії це досягається через розширення усвідомленої структури «Я», формування внутрішніх опор, зміцнення резилієнсу та ресурсоємності без безпосереднього повернення до травматичних спогадів.

Як зазначає О. Борисова, головним завданням психологічної реабілітації особистості у кризових обставинах є прийняття травмального події у власний досвід, побудова життєвої перспективи та формування активної життєвої позиції [3, с. 14].

Реабілітація розглядається як процес осмисленого включення травматичного досвіду в життєву історію людини, що сприяє відновленню здатності діяти у світі, будувати стосунки, реалізовувати себе в соціумі.

На думку О. Блінова, ефективна програма реабілітації має бути етапною, поєднувати профілактичні, стабілізаційні, корекційні та підтримувальні заходи, що дозволяють поступово вивести ветерана з гострого стану та забезпечити довготривалий супровід [2, с. 205–206].

Етапність утручань узгоджується з ресурсним підходом, оскільки кожен рівень роботи має супроводжуватися тілесним якорінням досягнутих результатів, актуалізацією внутрішніх ресурсів і формуванням почуття безпеки. Це створює підґрунтя для розширення усвідомлення, відновлення емоційного контакту із собою та навколишнім світом.

У цьому контексті Н. Матейко підкреслює, що психологічна реабілітація має включати нормалізацію емоційної, морально-етичної та мотиваційної сфер, досягнення оптимальної адаптації та розвиток особистісного потенціалу [9, с. 91].

У межах ресурсного підходу перевага надається методам, що забезпечують безпечно розширення ресурсоємності: наративна терапія, логотерапія, гештальт-підхід, арт- і символдрама, методи усвідомленого сприйняття (mindfulness). Травмафокусні методи (КПТ, EMDR, експозиційна терапія) можуть застосовуватися на пізніших етапах, після відновлення стабільності та сформованої внутрішньої опори. Вибір методики визначається етапом реабілітації, індивідуальними особливостями ветерана, рівнем усвідомлення власного досвіду.

Ключові принципи побудови реабілітаційних програм узгоджуються з гуманістичними засадами ресурсної психотерапії:

- Індивідуалізація втручань – урахування біографічного контексту, духовних і культурних особливостей;
- Безперервність і доступність допомоги – поетапність, супровід на всіх рівнях адаптації;
- Мультидисциплінарність – взаємодія психологів, психотерапевтів, медиків, соціальних працівників;
- Повага до досвіду ветерана та культурна чутливість – етична основа роботи, що передбачає прийняття, довіру й партнерство;
- Тілесно-емоційна інтеграція – якоріння позитивних змін через тілесні відчуття, що забезпечує глибинну стабілізацію.

Реабілітація учасників бойових дій у контексті ресурсної психотерапії передбачає поєднання психосоціальних, тілесно-орієнтованих і психотерапевтичних підходів у структурі цілісної, етапної програми. Її ефективність полягає не лише в подоланні наслідків травматичного досвіду, а у формуванні нової системи сенсів, відновленні внутрішньої рівноваги, віри у власні можливості та готовності до самостійного життя.

Поглиблене розуміння механізмів цього процесу відображене в моделі роботи з наслідками психотравмувальних подій, розробленій О. Руденко та І. Дмитрик [16]. Ця модель ґрунтується на прин-

ципах та методах ресурсної психотерапії і спрямована на відновлення цілісності особистості через активізацію її внутрішніх ресурсів. У її основі лежить опрацювання таких ключових феноменів, як ідентичність, віра, самоприйняття та усвідомлення себе. Метод ресурсної психотерапії передбачає подолання наслідків травматичних подій шляхом розширення усвідомленої структури особистості, підвищення рівня її ресурсоємності та зміцнення резилієнсу – без необхідності прямого контакту з пам'яттю про саму психотравму. На кожному етапі роботи важливим елементом є закріплення досягнутих результатів через тілесні відчуття, що сприяє глибшій інтеграції змін у психічну структуру людини.

Етапи роботи:

1. Скринінг, стабілізація, створення стану безпеки, дослідження та актуалізація сформованих метафоричних образів які забезпечують стан безпеки. Включення органів чуттєвої структури.

2. Пошук, формування опор, зв'язку опора – тіло. Забезпечує підтримку і прийняття як ситуації, так і прийняття себе в ній.

3. Візуалізація ядра особистості в тілі, його наповнення сенсами та образами. Моніторинг стійкості даних конструкцій, робота з їх посиленням.

4. Розширення ядра особистості усвідомлення і наповнення простору цінностями, сенсами, планами на майбутнє, опорами.

5. Сканування зв'язків усіх систем, робота через проєктивні техніки. Моніторинг динаміки симптомів і позитивних змін (з першого звернення).

6. Взаємодія внутрішнього світу із зовнішнім. Пропрацювання причинно-наслідкових зв'язків, виявлення деструктивних сценаріїв (стратегій поведінки), реструктуризація сценаріїв.

7. Плани і звірка з Я-концепцією, ядром особистості, реакціями тіла. Пропрацювання Я-концепції, субособистостей. Виявлення нових запитів [14].

Така модель демонструє комплексний, багаторівневий підхід до подолання наслідків психотравм, спрямований на гармонізацію внутрішнього стану людини, її тілесного та емоційного досвіду, а також на відновлення цілісності особистості.

У своєму дослідженні О. Руденко та І. Дмитрик [16] вказували, що модель ресурсної психотерапії має значний потенціал для покращення психологічного стану постраждалих від травм, оскільки цей підхід дозволяє активно використовувати внутрішні ресурси особистості для подолання наслідків травматичних переживань та відновлення психічного благополуччя. Результати їх дослідження свідчать про ефективність і глибокий потенціал ресурсної психотерапії в роботі з людьми, які стикаються з психологічною травмою, допомагаючи їм вибудувати позитивні стратегії адаптації та зміцнювати свій психологічний стан.

У контексті реабілітації учасників бойових дій ресурсна психотерапія набуває особливого значення, адже її принципи безпосередньо співвідносяться з потребою відновлення внутрішніх ре-

сурсів особистості, що були виснажені внаслідок тривалого стресового впливу бойових подій. Саме здатність мобілізувати власні психологічні ресурси, відновити почуття безпеки, віру у власні сили, ідентичність і цілісність «Я» є базовими умовами ефективної психічної реабілітації.

Психологічний ресурс у цьому контексті розглядається як система внутрішніх потенціалів, що забезпечують адаптацію, відновлення емоційної рівноваги та здатність до саморегуляції. Він охоплює когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні, екзистенційні та тілесні компоненти, які формують цілісну структуру життєстійкості. Під час реабілітаційного процесу важливим стає не лише усунення симптомів посттравматичного стресового розладу, а й створення умов для актуалізації внутрішніх ресурсів, що дозволяють людині повернутися до активного соціального та професійного життя.

Учасники бойових дій часто стикаються з кризою ідентичності, втратою сенсу, емоційним вигоранням та порушенням тілесного відчуття безпеки. У цьому аспекті ресурсна психотерапія пропонує дієвий інструментарій для відновлення внутрішньої рівноваги через посилення контакту з тілом, роботу з вірою, прийняттям себе та формуванням нової системи цінностей. Цей підхід спрямований не на повернення до попереднього стану, а на трансформацію особистості, розширення її адаптаційного потенціалу та формування нової життєвої позиції.

У межах теоретичних засад дослідження психологічного ресурсу особистості на етапі реабілітації учасників бойових дій ресурсна психотерапія розглядається як ефективна модель психокорекційного впливу, що поєднує цілісний підхід до людини, акцент на її внутрішніх можливостях і спрямованість на гармонізацію тілесного, емоційного та когнітивного рівнів функціонування. Її використання дозволяє створити умови для поступового відновлення внутрішнього ресурсу, розвитку резилієнсу та формування готовності до нових життєвих завдань у післятравматичному періоді.

У процесі психологічної реабілітації ветеранів доцільно надавати комплексну підтримку, спрямовану на активізацію внутрішніх ресурсів особистості та відновлення її здатності до конструктивного функціонування. Відповідно до концепції ресурсної психотерапії (О. Руденко, І. Дмитрик), реабілітаційний процес має ґрунтуватися не на безпосередньому поверненні до травматичних спогадів, а на розширенні усвідомленої структури особистості, зміцненні її ресурсоємності та формуванні нової системи сенсів і цінностей. Це передбачає використання широкого спектра психотерапевтичних і психопедагогічних методів, спрямованих на активацію віри у власні сили, формування почуття безпеки, гармонізацію тілесного досвіду й відновлення внутрішньої цілісності «Я». Такий підхід сприяє відновленню резилієнсу, зниженню рівня дистресу та формуванню адаптивних копінг-механізмів.

Активізації психологічного ресурсу особистості на етапі реабілітації учасників бойових дій буде сприяти комплексне використання досвіду фахівців:

1. Розвиток саморефлексії та самоусвідомлення. Застосування технік арттерапії, ведення щоденників переживань, практик майндфулнес і позитивної психології сприяє усвідомленню власних ресурсів, відновленню самоприйняття та відчуття внутрішньої компетентності.

2. Психоедукація та тренінги. Проведення групових занять, присвячених природі стресу, ПТСР і шляхам подолання його наслідків, а також навчання навичкам тілесної саморегуляції, релаксації та дихальних технік.

3. Формування адаптивних копінг-стратегій. Використання когнітивно-поведінкових методів для трансформації деструктивних переконань, розвитку усвідомленості вибору, планування та здатності приймати життєві рішення.

4. Посилення соціальної підтримки. Створення груп взаємодопомоги ветеранів, залучення родини до процесу відновлення, формування безпечного соціального простору через групову взаємодію.

5. Соціальна інтеграція та відновлення ідентичності. Реалізація програм перекваліфікації, участь у волонтерських ініціативах, застосування коучингових технологій для визначення нових життєвих цілей і відновлення почуття соціальної значущості.

6. Психотерапевтична підтримка. Використання методів, сумісних із ресурсним підходом – нарративна терапія, гештальт, логотерапія, тілесно-орієнтовані техніки, що сприяють реконструкції життєвого досвіду без повторного занурення у травму.

7. Індивідуалізація підходу. Урахування біографічних, культурних і духовних особливостей, робота з внутрішніми цінностями, символами та сенсами, які підтримують відновлення особистісної рівноваги.

Активізація психологічного ресурсу особистості в процесі реабілітації учасників бойових дій є багаторівневим процесом, який охоплює когнітивні, емоційні, тілесні та соціальні компоненти. Застосування різних психологічних методів – від тілесно-орієнтованих практик до групової психотерапії – сприяє поступовому відновленню ресурсоємності особистості, формуванню нової ідентичності, заснованої на усвідомленні власних можливостей, та інтеграції травматичного досвіду в оновлену систему «Я».

Узгоджуючись із теоретичними положеннями ресурсної психотерапії, дослідження психологічного ресурсу особистості на етапі реабілітації учасників бойових дій дозволяє розглядати цей ресурс як динамічну, багатокомпонентну систему, що забезпечує життєстійкість, адаптацію та збереження внутрішньої цілісності. Ефективність активізації ресурсів визначається комплексністю підходу, який інтегрує психотерапевтичні, освітні, профілактичні та соціально-реабілітаційні методи, спрямовані на

відновлення гармонії особистості та її подальший розвиток у післятравматичний період.

Висновки. Розглянуті теоретичні засади дослідження психологічного ресурсу особистості в процесі реабілітації учасників бойових дій засвідчили, що ресурсна психотерапія є ефективною концептуальною моделлю відновлення особистості після пережитої психотравми. Її ключова ідея полягає у зміцненні внутрішнього потенціалу, в актуалізації віри, ідентичності та тілесної усвідомленості як основ для формування нової, цілісної структури «Я».

Ресурсний підхід у психологічній реабілітації сприяє переходу від патогенетичної моделі, орієнтованої на усунення симптомів, до синергетичної моделі розвитку, яка передбачає розширення ресурсоємності особистості, відновлення сенсорного поля та зміцнення резилієнсу. Така орієнтація дозволяє не лише зменшити наслідки психотравматичного досвіду, а й трансформувати його в основу особистісного зростання, самореалізації та духовного розвитку.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на створення інтегрованих моделей психореабілітації, спрямованих на активізацію ресурсу особистості, що враховують індивідуально-типологічні й соціокультурні особливості ветеранів; на вивчення гендерних чинників мобілізації психологічних ресурсів; а також на аналіз ролі духовно-моральних компонентів у процесі психічного відновлення. Перспективним є емпіричне вивчення ефективності сучасних психотерапевтичних методів (зокрема, когнітивно-поведінкової терапії, EMDR, ресурсної психотерапії, нарративної терапії) у роботі з посттравматичними станами. Важливим напрямом є також розроблення практичних програм професійної підготовки психологів, орієнтованих на міждисциплінарну взаємодію в системі реабілітаційної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2020. № 3. С. 1–15.
2. Блінов О.А. Психологія бойового стресу : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.04. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 660 с.
3. Борисова О.О. Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1(3). С. 9–17.
4. Бугерко Я.М. Ресурсний підхід в сучасній психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 3. С. 79–84.
5. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
6. Гарець Н.О., Варакута М.Л., Алещенко О.В. Теоретичні підходи до розуміння психологічного ресурсу особистості в роботах зарубіжних вчених. *Наукові перспективи*. 2023. № 4(34). С. 527–536.

7. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31(70), № 4. С. 22–27.

8. Жугіна М.А. Механізми психологічного відновлення внаслідок травматичної події : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» ; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2024. 65 с.

9. Матейко Н.М. Зміст реабілітації в контексті допомоги учасникам АТО. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 3(31). С. 90–94.

10. Павлушенко С. Психологічні наслідки участі особистості в бойових діях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 52, № 2. С. 87–94.

11. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.

12. Пузирьов Є.В., Ізвєков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 203–209.

13. Особливості проявів бойових стресових розладів у поранених військовослужбовців Збройних Сил України – учасників бойових дій / Л.В. Радецька та ін. *Медсестринство*. 2020. № 4. С. 23–26.

14. Ресурсна психологія та психотерапія. 7-крокова модель роботи з наслідками психотравмуючої події в методі ресурсної психотерапії. URL: <https://chatgpt.com/c/68f21bf0-aa7c-832a-926a-2b02f5550d18> (дата звернення: 13.10.2025).

15. Стасюк В.В., Федоренко Ю.А. Психологічна реабілітація ветеранів Збройних Сил України, які брали участь у збройному конфлікті. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 227–232.

16. Rudenko O., Dmytryk I. Resource-Based Psychotherapy Model Application in the Treatment of Psychological Trauma Consequences. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2024 p. URL: https://journals.lww.com/jonmd/abstract/2024/07000/resource_based_psychotherapy_model_application_in.2.aspx (дата звернення: 11.10.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 29.10.2025

Стаття прийнята: 13.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL STUDY ON PECULIARITIES OF ADOLESCENT AGGRESSIVE BEHAVIOR UNDER MARTIAL LAW

У статті представлено дослідження психологічних особливостей агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану. Проведено опитування 33 респондентів Приватного ліцею «Академія мудрості», яких було поділено за віком на дві групи, зокрема: 10–13 років та 14–17 років. Використано діагностичні методики показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі, а також тест Ассінгера для оцінювання рівня агресивності у відносинах. Подано опис кожного етапу дослідження та наведено характеристики кожної з вибраних методик. У результаті дослідження за діагностикою показників і форми агресії Басса-Даркі виявлено, що найбільш вираженою формою агресії в молодших підлітків є вербальна, а у старшій групі – почуття провини, або аутоагресія. Розподіл позанормових показників індексу агресивності та ворожості показав, що 42,9% молодшої групи підлітків має завищений індекс ворожості, тоді як старша група – 31,6%. У результаті аналізу особливостей агресивної поведінки підлітків за методикою Ассінгера визначено, молодші підлітки мають 100% високий рівень агресії, а в групі підлітків віком 14–17 років цей показник становить 78,9% від загальної кількості опитуваних. Визначено, що переважною формою для обох груп респондентів є пасивна агресія, зокрема: старша група – 68,4%; молодша група – 57,1%. Надано практичні рекомендації та розроблено програму психокорекційних занять для психологів та педагогів. Програмою передбачено 6 групових занять по 60 хвилин для кожної групи окремо з кількістю учасників від 7 до 20 осіб. Представлено план занять і подано інструкції щодо їх проведення. Виконання запропонованої програми в освітньому процесі дасть можливість педагогам та психологам зменшити рівень агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Ключові слова: агресивна поведінка підлітків, умови воєнного стану, пасивна агресія, індекс агресивності, програма психокорекційних занять.

The article presents a study of the psychological characteristics of aggressive behavior in adolescents under martial law. A survey was conducted among 33 respondents of the Private Lyceum "Akademii mudrosti", who were divided by age into two groups: 10-13 years old and 14-17 years old. Diagnostic methods of indicators and aggression forms by A. Bass and A. Darki were used, as well as the Assinger test to assess the level of aggression in relationships. A description of each stage of the study is provided, and the characteristics of the selected methods are given. As a result of the study based on the diagnosis of indicators and aggression forms according to Bass-Darki, it was found that the most pronounced aggression form in younger adolescents is verbal, and in the older group, it is feelings of guilt, or autoaggression. The distribution of abnormal aggression and hostility index scores showed that 42.9% of the younger group of adolescents had an elevated hostility index, while 31.6% of the older group did. As a result of analyzing the aggressive behavior characteristics in adolescents using the Asinger method, it was found that younger adolescents have a 100% high level of aggression, and in the adolescent group aged 14-17, this figure is 78.9% of the total respondents. It was determined that passive aggression is the predominant form for both groups of respondents, in particular the older group – 68.4%; the younger group – 57.1%. Practical recommendations were provided, and a program of psychocorrectional classes was developed for psychologists and educators. The program includes six 60-minute group sessions for each group of 7 to 20 participants. The lesson plans and instructions for conducting the sessions are provided. Implementation of the proposed program in the educational process will enable educators and psychologists to reduce the level of aggressive behavior among adolescents under martial law.

Key words: aggressive behavior of adolescents, martial law conditions, passive aggression, aggression index, psychocorrectional program.

УДК 159.922.7-053.6:316.624(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.9>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бурлєєв О.Л.

к.техн.н., доцент, доцент кафедри інформаційних систем і технологій, фінансів та менеджменту, декан Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»
ORCID: 0000-0002-6450-8618

Бурлєєва М.О.

викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»
ORCID: 0009-0000-2766-3005

Актуальність дослідження. Підвищений рівень агресії в суспільстві завжди був важливою задачею, яка потребувала найскорішого розв'язання. У результаті війни в Україні, Ізраїлі та інших регіонах світу агресивна поведінка стає все більш глобальною проблемою, у разі ігнорування якої виникає загроза існування світу як такого. При цьому найбільш уразливою категорією людей є діти та підлітки, оскільки вони не мають сформованої психологічної стійкості до стресу внаслідок відчуття постійної небезпеки. Підлітковий вік відноситься до етапу розвитку людини, яка відбувається між статевим дозріванням та дорослішанням. Фактично це критичний період становлення зрілої особистості, який визначає вектор розвитку всього подальшого життя. Для того щоб інвестувати в благополуччя підлітків, зокрема в зменшення рівня їхньої агресивності, необхідно

ретельно вивчати характерні ознаки такої поведінки та факторів, що на них впливають.

Особливості підліткового віку розглянуті в роботах Е. Еріксона, Ж. Піаже, Дж. Брунера, Л. Виготського, А. Маслоу, Г. Васянович, І. Булах, А.В. Петровського та інших. Такі вчені, як І. Фурманов, Т. Гончарова, Л. Семенюк, А. Реан, Н. Агарова, У. Михайлишин, Н. Кордунова, В. Тол, І. Вулгаріду, Дж. Гарбаріно, досліджували загальні характеристики агресивної поведінки підлітків. Вплив воєнного конфлікту на рівень агресії молодих людей представлено в роботах С. Кравчук, О. Порпуліт, О. Столярчук та Г. Дубровинського та ін. Таким чином, зростання соціальної напруги та погіршення психологічного стану підлітків під впливом стресу та нестабільності, що викликані воєнними діями, зумовлюють актуальність дослідження.

Метою дослідження є розроблення рекомендацій та програми психокорекційних занять щодо подолання агресивної поведінки підлітків на основі дослідження його психологічних особливостей в умовах воєнного стану.

Огляд досліджень. Агресивна поведінка підлітків у період воєнного стану є складною і важливою проблемою та вимагає ретельного аналізу. У стресовому середовищі під час воєнного стану підлітки відчують постійний страх і тривогу, що призводить до формування високого рівня агресивної поведінки.

Загальною метою подібних досліджень є розуміння причин та факторів, які впливають на агресивну поведінку підлітків в умовах війни, та розроблення стратегій керування такою поведінкою для покращення психологічного добробуту підлітків, що знаходяться в умовах воєнних конфліктів.

Дослідження особливостей агресивності підлітків в умовах воєнного стану можна класифікувати за категоріями, що представлені на рис. 1.

Вивчаючи групову динаміку під час воєнного стану, дослідники розуміють, як змінюється рівень агресивності підлітків у разі соціальної взаємодії між підлітками. Дослідження сімейного впливу дозволяють оцінити роль та вплив сім'ї на агресивну поведінку підлітків в умовах війни. Завдяки вивченню типів агресії вчені можуть їх класифікувати та отримувати кількісні показники на різних стадіях стресу, що викликані воєнними діями. Також вони можуть аналізувати, які типи агресії найбільше поширені серед підлітків у військовому середовищі. Дослідження ефективності методів попередження агресивної поведінки серед підлітків дозволяє підбирати або створювати якісні програми психологічної підтримки, тренінги з керування агресією та інші заходи. Вивчення агресивності підлітків в умовах

воєнного стану є специфічним та складним напрямом, тому доцільним є провести аналіз деяких сучасних досліджень у цій галузі.

Видатний психолог Джеймс Гарбаріно, який спеціалізується на розвитку дітей та підлітків, указує, що молоді люди здаються настільки ж поганими, наскільки поганим є соціальне середовище, що їх оточує. Також він підкреслює важливість культурного та суспільного контексту у формуванні агресивної поведінки підлітків. Наприклад, підлітки, які виростають у сприятливих культурних умовах, де насильство та агресія менш поширені, можуть проявляти менше агресивної поведінки [1].

В роботі О. Марциняк-Дорош та Ю. Рудницької досліджувались гендерні відмінності в проявах агресивності у тривожних підлітків. Отримані результати показали, що рівень фізичної агресії та непрямой агресії у хлопців взаємозв'язаний з тривожністю, тоді як у дівчат найсильніший вплив на рівень тривожності виявляє рівень роздратованості. Самооцінка хлопців впливає на прояв їхньої агресивної поведінки, яка більш виражена у формі фізичної агресії [2].

Аналіз локальних психологічних особливостей вітчизняних підлітків в умовах воєнного стану представлено в [3]. Виявлено, що групу осіб з ризиком адаптаційних порушень становлять підлітки, які перебували або перебувають у зонах бойових дій чи окупації. Однак серед тих, хто живе у відносно безпечних умовах на території України, все ще спостерігаються високі рівні стресу. Рівень їхньої стресової реакції коливається між пригніченням і збільшенням, а деякі підлітки відчують безсилля внаслідок хронічної втоми.

У дослідженні [4] емоційно-оціночних та особистісно-сміслових відносин у сімейному середовищі, що виникають унаслідок батьківського контролю над цифровою взаємодією підлітка під час воєнного стану, показано зменшення частки тих, кому легко спілкуватися з батьками, на 8%. При цьому 57,1% батьків, які постійно здійснюють контроль, наголосили, що стикаються з конфліктними ситуаціями з боку дитини. Зазначено, що позитивні емоційно-оціночні та особистісно-сміслові відносини в сімейному середовищі ґрунтуються на почуттях доброзичливості, любові, турботи, піклування.

Вплив віртуального простору на соціалізацію підлітків у воєнний період було досліджено в роботі [5]. Виявлено, що віртуальний простір має значний вплив на ціннісні орієнтації, ставлення до війни, національну ідентичність та інші аспекти соціалізації підлітків, що може відігравати важливу роль у формуванні агресивності підлітка.

Проведене С.Л. Кравчук дослідження аспектів проблеми психологічних особливостей духовних цінностей та неконструктивних форм поведінки в юнацькому віці в політико-правовій сфері [6] показав, що:

– підлітки, які виражають негативізм та вербальну агресію, образи, характеризуються схильністю перейняття агресії натовпу;

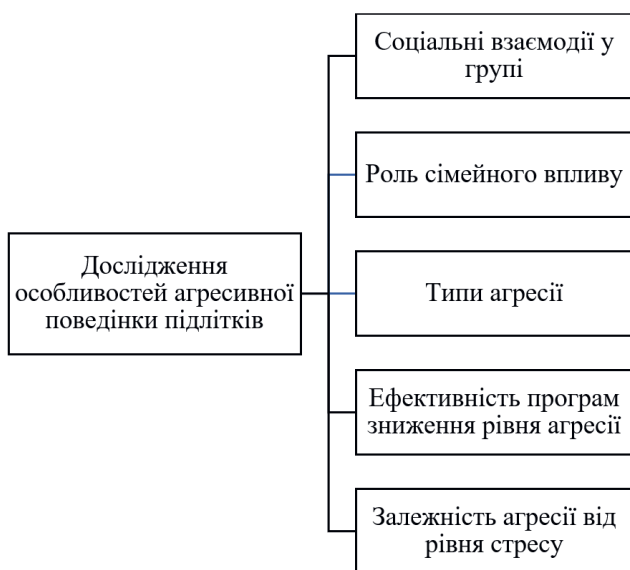


Рис. 1. Класифікація досліджень особливостей агресивності підлітків в умовах воєнного стану.

Джерело: [за даними автора]

– молоді люди, які мають задоволення від агресії, схильні до непрямой агресії, вербальної чи фізичної агресії;

– формування духовних цінностей в юнацькому віці позитивно значуще пов'язано зі зменшенням рівня агресивності в поведінці.

На основі аналізу особливостей прояву агресивності військовослужбовців залежно від рівня самооцінки Н. Сергієнко [7] доводить, що характер агресивної поведінки багато в чому визначається особливостями формування самосвідомості. Вона напряму залежить від рівня самооцінювання: чим більше неадекватний рівень самооцінки (неадекватно занижений або неадекватно завищений), тим вищими є показники загальної агресії та її складників.

Колектив авторів у роботі [8] зазначає такі ключові моменти щодо досліджень агресивності підлітків:

– у різних соціокультурних контекстах існують значні відмінності визначення бажаного психологічного здоров'я;

– важливою є соціально-екологічна підтримка дітей та підлітків, які постраждали від війни;

– батьківська підтримка та батьківський контроль найбільш пов'язана з бажаними наслідками для психічного здоров'я підлітків;

– життєстійкість молодих людей більшою мірою залежить від факторів розвитку, статі та контексту особистості, а не тільки від факторів ризику щодо агресивної поведінки.

У роботі [9] представлено дослідження стосовно очікування негативних наслідків психотравми дітей війни в їх подальшому психологічному, фізіологічному та соціальному розвитку. Показано, що діти війни сучасної України потребують постійної уваги з боку професійних спеціалістів психологів та реабілітологів. Автор указує на необхідність проведення кореляції між очікуванням негативних прогнозів та проведенням профілактичних заходів із підлітками для формування майбутнього психологічно здорового суспільства.

Недосліджена частина проблеми. Аналіз досліджень показав наявність взаємозв'язку між рівнем агресивної поведінки підлітків та умовами воєнного стану. Важливою складовою частиною подібних досліджень є розуміння вікових особливостей агресивності підлітків для розроблення рекомендацій та психокорекційних занять щодо

подолання агресивної поведінки осіб юнацького віку під час воєнних конфліктів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У межах дослідження було опитано 33 респондентів у віковому діапазоні від 10 до 17 років. Респондентами визначено школярів старших класів Приватного ліцею «Академія мудрості», який знаходиться в місті-герої Бучі Київської області, що зазнало окупації під час повномасштабного вторгнення. З діяльністю закладу можна познайомитися на сайті (<https://school.ugi.edu.ua/>).

Було досліджено 33 особи за трьома діагностичними методиками. Респондентів було поділено за віком на дві групи, зокрема:

– перша група налічувала 14 осіб віком від 10 до 13 років;

– друга група налічувала 19 осіб віком від 14 до 17 років.

Для проведення дослідження було застосовано дві методики:

– методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі [10, с. 78];

– тест Ассінгера для оцінювання рівня агресії у відносинах [11, с. 24].

Оскільки умови воєнного стану створюють небезпечне середовище, то кількісно його можна оцінити через вимірювання рівня тривожності респондентів. Також у нашому дослідженні важливо не тільки визначити рівень агресивної поведінки, а й ідентифікувати її форми. Проведена діагностика дає можливість визначити особливості впливу воєнного стану на рівень агресивної поведінки підлітків, порівняти вікові особливості цього впливу, дослідивши відмінності та схожості між цими групами, а також визначити наявність взаємозв'язку тривожності з рівнем агресії обох груп.

Дослідження організовано в 4 етапи.

На 1-му етапі дослідження було знайдено літературу щодо опису обраних методик. На 2-му етапі підготовлено онлайн-форму з використанням сервісу Google Forms, в якій подано запитання згідно з трьома методиками. На 3-му етапі здійснено підрахунок результатів опитування щодо рівня агресивності. На 4-му етапі подано рекомендації та удосконалену програму подолання агресивної поведінки підлітків під час воєнних конфліктів.

Зведені результати опитування за обраними методиками представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Зведені результати дослідження підлітків щодо агресивної поведінки та тривожності

№ з/п	Вік, років	Стать	Індекс агресивності	Індекс ворожості	Загальний рівень агресивності за Ассінгером	Рівень активної агресії за Ассінгером	Рівень пасивної агресії за Ассінгером
1	2	3	4	5	6	7	8
1	10–13	Жіноча	22,0	6	54	–	Пасивна
2	10–13	Чоловіча	13,0	7	48	–	Пасивна
3	10–13	Чоловіча	24,0	11	56	–	–
4	10–13	Чоловіча	20,0	7	58	Руйнівна	–
5	10–13	Жіноча	17,0	9	58	–	–

1	2	3	4	5	6	7	8
6	10–13	Жіноча	13,0	14	46	Руйнівна	–
7	10–13	Жіноча	22,0	14	50	–	Пасивна
8	10–13	Жіноча	13,0	9	48	–	Пасивна
9	10–13	Чоловіча	11,0	12	48	–	Пасивна
10	10–13	Жіноча	10,0	12	58	–	Пасивна
11	10–13	Жіноча	15,0	12	48	Руйнівна	–
12	10–13	Чоловіча	11,0	8	52	–	Пасивна
13	10–13	Чоловіча	19,0	10	50	–	–
14	10–13	Чоловіча	20,0	6	50	–	Пасивна
15	14–17	Жіноча	21,0	3	42	–	–
16	14–17	Жіноча	13,0	10	46	–	–
17	14–17	Чоловіча	22,0	12	48	–	Пасивна
18	14–17	Жіноча	17,0	8	52	–	Пасивна
19	14–17	Чоловіча	17,0	7	56	–	Пасивна
20	14–17	Чоловіча	11,0	11	52	Руйнівна	–
21	14–17	Жіноча	9,0	8	48	–	Пасивна
22	14–17	Жіноча	18,0	11	52	–	Пасивна
23	14–17	Жіноча	14,0	13	44	–	Пасивна
24	14–17	Жіноча	26,0	8	44	–	Пасивна
25	14–17	Жіноча	16,0	10	50	–	–
26	14–17	Жіноча	11,0	12	48	–	Пасивна
27	14–17	Жіноча	19,0	10	48	–	Пасивна
28	14–17	Чоловіча	14,0	9	44	–	Пасивна
29	14–17	Жіноча	14,0	7	48	–	Пасивна
30	14–17	Жіноча	13,0	9	50	–	Пасивна
31	14–17	Чоловіча	12,0	9	46	–	Пасивна
32	14–17	Чоловіча	20,0	13	56	Руйнівна	–
33	14–17	Чоловіча	22,0	8	48	–	–

На рис. 2 відображено середні показники агресивності за її видами. Характеристики двох вікових груп надають можливість оцінити особливості розподілу агресії за формами її прояву.

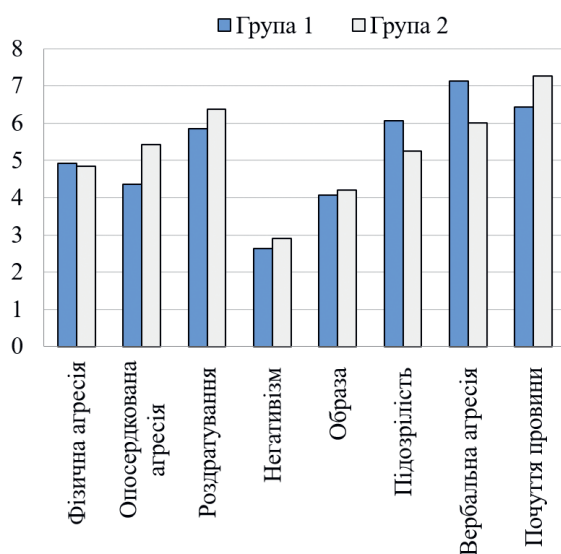


Рис. 2. Середні показники агресивності за її видами для двох груп опитуваних

Джерело: [за даними автора]

Отже, можна сказати, що в обох групах підлітків найменш вираженим є негативізм (старша група – 2,9; молодша група – 2,64), який зазвичай спрямований проти авторитету керівництва, вимог, правил, законів. Найбільш вираженою формою агресії в першій групі є вербальна з оцінкою 7,14, а у другій – почуття провини з оцінкою 7,26, або аутоагресія, яка направлена на самого себе.

В обох групах виявлено найбільші рівні агресії серед інших видів, зокрема: вербальна, почуття провини та роздратованість (старші – 6,37; молодші – 5,86), тобто готовність за найменшого збудження перейти до різкості та грубості. Молодші підлітки більш агресивні вербально на 19% та виявляють більшу на 15,3% підозрілість, ніж старші. При цьому старші підлітки агресивніші самі до себе та виявляють більшу на 8,7% роздратованість, ніж молодші.

Фізичний рівень агресії в обох групах знаходиться приблизно на одному рівні (старші – 4,84; молодші – 4,93) та нижче середнього значення, що становить 5.

На рис. 3 показано відсотковий розподіл опитуваних з нормальними, заниженими і перевисшими індексами агресивності для вікової групи 10–13 років.

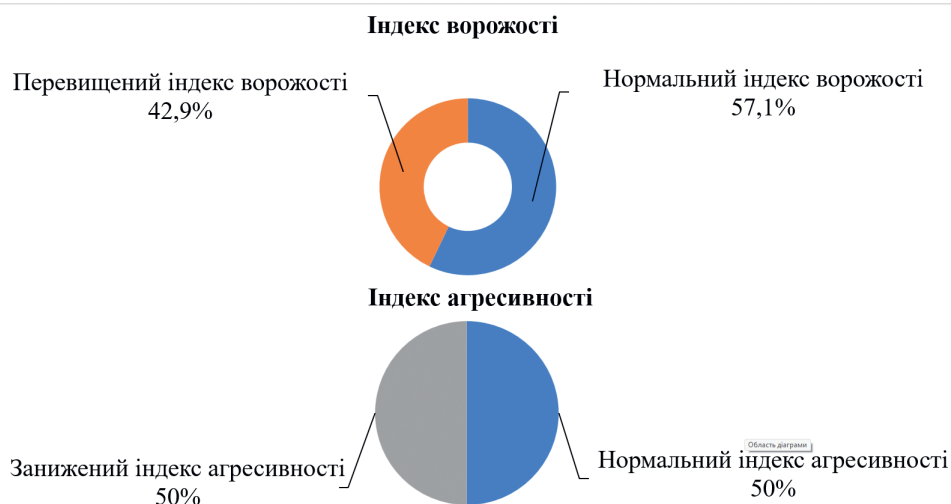


Рис. 3. Розподіл опитуваних з нормальними, заниженими і перевищеними індексами агресивності для вікової групи 10–13 років

Джерело: [за даними автора]

Як бачимо з рисунку 3, особистості з підвищеним показником агресії в цій групі відсутні, натомість половина групи опитуваних має занижений індекс агресивності (менше 17). Це може вказувати на наявність внутрішньо подавленої агресії. Щодо індексу ворожості, то ситуація прямо протилежна: особистості із заниженим показником відсутні, а кількість опитуваних з перевищеним (більше 25) – 42,9%. Це пов'язано з високим рівнем роздратованості та образи, що також носить більш внутрішній характер.

На рис. 4 показано розподіл опитаних з нормальними, заниженими і перевищеними індексами агресивності для вікової групи 14–17 років.

Представлений розподіл показав, що індекс агресивності також є заниженим (менше 17)

у 52,6% групи. При цьому лише в однієї людини він виявився вище норми. Також у старшій групі підлітків нормальний індекс ворожості зафіксовано у 63,2% опитуваних, тоді як 31,6% мали перевищений показник (більше 10).

Отже, поданий аналіз свідчить про наявність внутрішньої напруженості підлітків, що може призвести до проявів вербальної агресії в молодших підлітків та аутоагресивної поведінки у старших. Серед особливостей агресивної поведінки юнаків можна виділити таке:

- найбільш вираженою формою агресії в молодших підлітків є вербальна, яка становить 7,14, а у старшій – почуття провини, або аутоагресія, що становить 7,26 та направлена на самого себе;

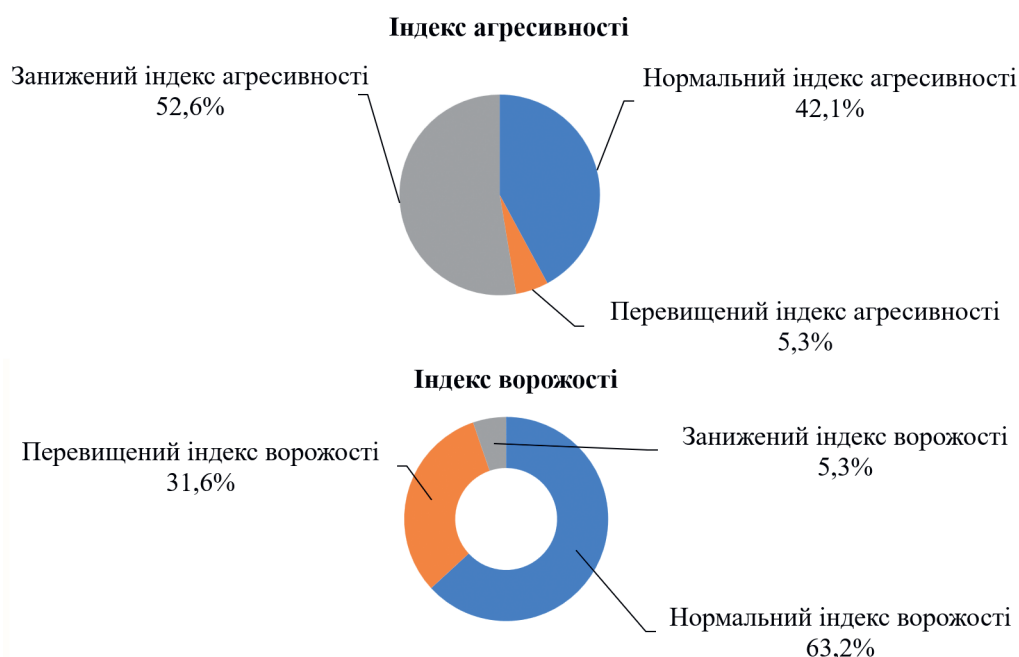


Рис. 4. Розподіл опитуваних з нормальними, заниженими і перевищеними індексами агресивності для вікової групи 14–17 років

Джерело: [за даними автора]

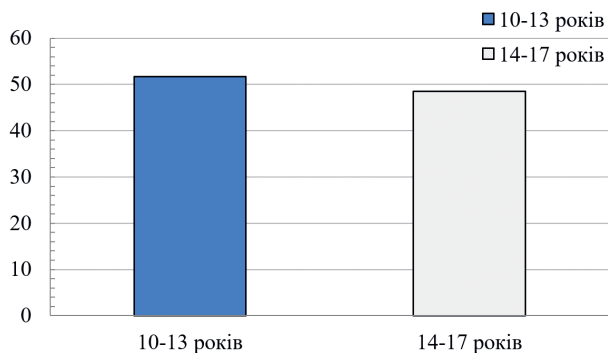


Рис. 5. Середні значення рівня агресії у відносинах за методикою Ассінгера

Джерело: [за даними автора]

– серед інших видів вербальна агресія, почуття провини та роздратованість (старші – 6,37; молодші – 5,86) є найбільш суттєвими для обох груп досліджуваних;

– фізичний рівень агресії нижче середнього значення та приблизно однаковий в обох групах (старші – 4,84; молодші – 4,93);

– розподіл позанормових показників індексу агресивності та ворожості показав, що молодша група підлітків має 50% опитуваних із заниженим індексом агресивності (менше 17) та 42,9% із зави-

щеним індексом ворожості, тоді як старша група – 52,6% опитуваних із заниженим індексом агресивності та 31,6% із завищеним індексом ворожості.

– віковий вплив на агресивну поведінку підлітків в умовах воєнного стану незначний, але старші юнаки показали нижчий на 0,8% рівень індексу агресивності та на 4,5% – рівень індексу ворожості.

На рис. 5 показано середні значення рівня агресії у відносинах для кожної групи за методикою Ассінгера.

Середній груповий рівень агресії молодших підлітків на 6,5% більший, ніж у групи старших підлітків.

На рис. 6 представлено розподіл за значеннями рівня агресії для кожної вікової групи.

Як видно з рис. 6, молодші підлітки мають 100% високий рівень агресії (від 45 балів та більше), що свідчить про надмірну жорстокість і конфліктність у відносинах. У групі підлітків у віці 14–17 років лише 21,1% мають помірний рівень (від 36 до 44 балів), а всі інші – високий.

Отже, можна зробити висновок, що старші підлітки мають більше ресурсів для подолання своєї агресії у взаємовідносинах з іншими, але при цьому будь-яка конфліктна ситуація може спровокувати досить агресивну реакцію.

На рис. 7 показано розподіл за формою прояву агресії підлітками молодшої групи.

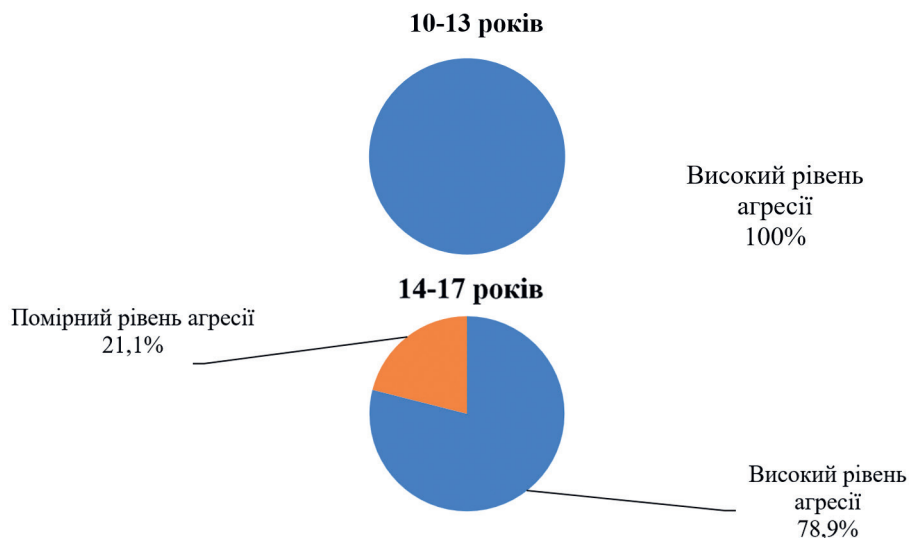


Рис. 6. Розподіл за значеннями рівня агресії для кожної вікової групи

Джерело: [за даними автора]

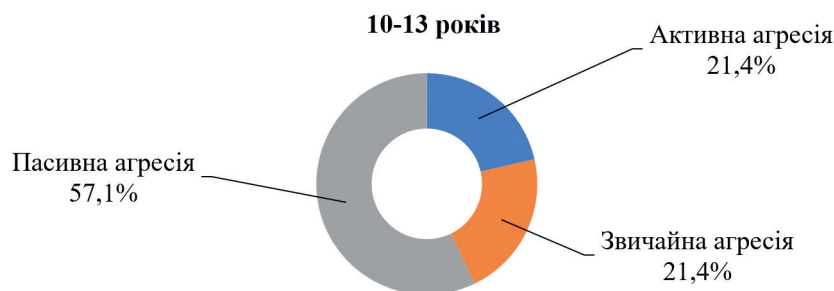


Рис. 7. Розподіл за формою прояву агресії підлітками молодшої групи

Джерело: [за даними автора]

На рис. 8 показано розподіл за формою прояву агресії підлітками старшої групи.

Аналіз рис. 7 та рис. 8 показав, що переважною формою в обох групах є пасивна агресія (старша група – 68,4%; молодша група – 57,1%). Це може свідчити про пригнічування своїх спалахів агресивності, яка може в будь-який момент вибухнути. При цьому активну агресивність виявили у 21,4% опитуваних 10–13 років та у 10,5% опитуваних віком 14–17 років.

Таким чином, у результаті аналізу особливостей агресивної поведінки підлітків за методикою Ассінгера можна зазначити:

- середньогруповий рівень агресії молодших підлітків на 6,5% більший, ніж у групи старших підлітків;

- молодші підлітки мають 100% високий рівень агресії;

- у групі підлітків віком 14–17 років 78,9% мають високий рівень агресивності;

- переважною формою в обох групах є пасивна агресія (старша група – 68,4%; молодша група – 57,1%);

- щодо вікового впливу на агресивну поведінку підлітків в умовах воєнного стану слід зазначити, що старші підлітки мають більші ресурси для подолання своєї агресії у взаємовідносинах з іншими, але при цьому будь-яка конфліктна ситуація може спровокувати досить агресивну реакцію.

Практичні рекомендації щодо подолання агресивної поведінки підлітків.

Подані рекомендації мають на меті зреагувати на виявлені в результаті дослідження особливості агресивної поведінки підлітків під час воєнного стану. Практичні рекомендації сформульовано за 5 напрямками проявів агресії та спрямовано на її подолання.

1. Подолання вербальної агресії в молодших підлітків.

Щоб допомогти підлітку подолати вербальну агресію, необхідно розуміти її причини: вплив оточення, сімейні фактори чи емоційний розвиток особистості. Це допоможе підібрати правильні методи роботи.

Конкретними кроками щодо подолання вербальної агресії в молодших підлітків можуть бути:

- навчання вербальним та невербальним способам спілкування, які дозволяють конструктивно

висловлювати свої почуття, використовуючи такі фрази, як «мені не подобається, коли ти...», «я відчуваю себе погано, коли ти...»;

- розмова про емоції та постійне заохочення підлітків говорити про те, що вони відчувають. При цьому важливо слухати уважно, без осуджень;

- підтримка підлітка в спробах змінити свою поведінку, схвалюючи його за це.

2. Подолання аутоагресії у старших підлітків.

Батькам важливо підтримувати дитину та створювати безпечне середовище, де чують її внутрішні почуття, люблять та цінують. Також слід співпрацювати з фахівцями (психологами, педагогами), які надають підтримку і розвивають ефективні стратегії для подолання аутоагресії.

Для підлітків подолання аутоагресії можливе за дотримання таких порад:

- займатися спортом або іншими фізичними вправами, що допомагають розвантажити накопичену енергію;

- вчитися виражати свої емоції в конструктивний спосіб, наприклад, малюючи, пишучи або спілкуючись;

- знаходити позитивні соціальні контакти, спілкуючись із тими, хто може вислухати та підтримати;

- брати участь у різноманітних культурних або спортивних заходах, які сприяють розвитку позитивних якостей.

3. Подолання роздратованості підлітків в умовах воєнного стану.

Подолання роздратованості підлітків є процесом, який вимагає часу і зусиль. Не слід очікувати, що молода людина зміниться за одну ніч, тому батькам важливо бути терплячим та підтримувати її на цьому шляху. Можна запропонувати такі практичні рекомендації:

- підлітку можна запропонувати спільно виконувати фізичні вправи або займатися спортом тощо;

- давати зрозуміти, що його емоції є нормальними та виражають природну реакцію на стрес;

- допомогти підлітку створити регулярний режим дня для формування відчуття контрольованої ситуації;

- створити можливість перейти на здорове харчування та дотримання достатнього режиму сну;

- підтримка постійного зв'язку з друзями та сім'єю.

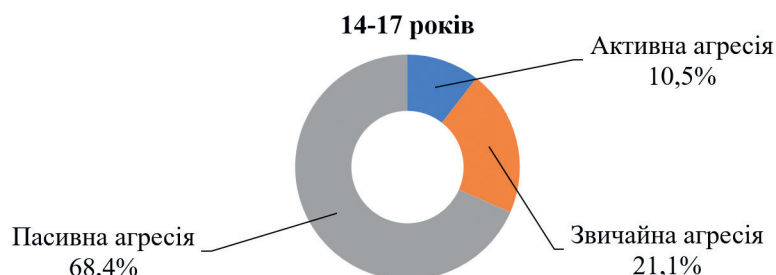


Рис. 8. Розподіл за формою прояву агресії підлітками старшої групи

Джерело: [за даними автора]

4. Рекомендації щодо подолання пасивної агресії підлітків.

Пасивна агресія – це форма агресії, яка проявляється в непрямих діях або словах, та виражається у формі прокрастинації, сарказму, саботажу, у підривній поведінці, жалобах, образах тощо.

Для зменшення рівня пасивної агресії важливо усвідомлювати не ситуативну, а глобальну причину її виникнення. Кращою практикою буде запис її у блокнот після визначення, тому що із цим надалі прийдеться працювати не один день. Наприклад, в умовах воєнного стану такою причиною може бути неможливість змінити зовнішні небезпечні обставини.

Практичні рекомендації для подолання пасивної агресії:

- замінити непряму агресію вираженням своїх почуттів прямо і конструктивно;
- у разі відчуття сильного роздратування краще зробити паузу, перш ніж щось сказати, зробити декілька глибоких вдихів та видихів або інші вправи (внутрішнє напруження м'язів тощо);
- ведення щоденника, в якому відображати свої думки та почуття з приводу подій. Це допомагає зрозуміти та оцінити свої емоції;
- діалог з дорослим, до якого є довіра.

5. Рекомендації щодо подолання агресивності у взаємовідносинах підлітків.

Щодо подолання агресивності у взаємовідносинах підлітків та розв'язання конфліктних ситуацій практичні рекомендації стосуються розвитку емпатії. Здатність відчувати та розуміти почуття інших – це важлива навичка для соціальної взаємодії, для розвитку якої потрібен час.

Розвиток емпатії у підлітків важливо будувати на «трьох китах», як-от:

- активне слухання;
- уміння розрізняти емоційний стан співрозмовника;
- удосконалення здатності співпереживати.

Коли ми активно слухаємо, ми не просто чуємо слова, а й намагаємося зрозуміти думки, почуття і мотиви людини, яка говорить. Для удосконалення цієї навички підлітку можна порадити таке:

- намагайтеся не відволікатися на свої думки, коли хтось інший звертається до вас;
- перефразуйте те, що говорить ваш співрозмовник, використовуючи такі фрази, як: «Я тебе розумію», «Ти відчуваєш себе...», «Ти вважаєш, що...»;
- будьте активними в розмові, задаючи запитання, тому що це допомагає краще зрозуміти погляди іншої людини;
- спробуйте зрозуміти думку іншої людини без осуджень.

Оскільки активне слухання є навичкою, яку потрібно постійно практикувати, то для цього можна використати різні вправи. Наприклад, попросити когось поговорити з вами про важливу для нього тему. При цьому варто намагатися максимально

зосередитися на співрозмовнику. Також є варіант прослухати аудіозапис або відео, в якому хтось розповідає про себе, а потім спробувати повторити, що було зрозуміло. Наприкінці будь-якої розмови краще підбити короткий підсумок, що вказує на уважне слухання.

Вміння розрізняти емоційний стан співрозмовника дає можливість зрозуміти почуття іншої людини, а також краще реагувати на її потреби. При цьому формується довіра, а рівень агресії у взаємовідносинах зменшується. Щоб виявити, що відчуває інший, варто звертати увагу на невербальні сигнали: міміку, жести, тон голосу, положення тіла тощо. Якщо немає впевненості у правильному розумінні емоцій, можна просто запитати про них.

Для розвитку цієї навички можна поспостерігати за людьми в громадських місцях та спробувати визначити, які емоції вони відчувають. Також гарною практикою буде перегляд фільму або телешоу без звуку, щоб проаналізувати, що можуть відчувати персонажі.

До практичних рекомендацій щодо вдосконалення здатності співпереживати можна віднести пораду намагатися бути відкритим та неупередженим до різних поглядів, навіть якщо вони відрізняються від власних. Також корисно спробувати поставити себе на місце іншої людини та подумати: Як ви би відчували себе в подібній ситуації? Якого відношення хотілося б до себе?

Ще однією рекомендацією з цього приводу може бути читання книги (наприклад, книга Віктора Франкла «Скажи життю ТАК»), перегляд фільму про людину, яка пережила тяжкий досвід (наприклад, «Хористи»), або поговорити з кимось, хто переживає складний період у житті. Для виконання останньої поради можна приєднатися до волонтерської роботи для внутрішньо переміщених осіб із зони бойових дій.

Розроблення психокорекційних занять щодо подолання агресивної поведінки підлітків.

Також у результаті проведеного дослідження діагностики нами було розроблено програму психокорекційних занять для психологів та педагогів щодо зменшення рівня агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Мета програми: зменшити рівень агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану через розвиток навичок вираження своїх емоцій та самоконтролю.

Завдання:

- 1) дати характеристику причин агресії підлітків в умовах воєнного стану;
- 2) ознайомити підлітків з методами саморегуляції та самоконтролю;
- 3) розвивати навички емпатії та взаємопідтримки;
- 4) навчити конструктивним методам розв'язання конфліктів у взаємовідносинах.

Цільові групи: підлітки віком 10–13 років і підлітки віком 14–17 років.

Таблиця 2

План корекційних занять щодо зниження агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану

№ з/п	Тема	Мета	Зміст та методи
1	Знайомство з учасниками групи, визначення цілей і завдань програми	Створити атмосферу довіри, обговорити мету та теми подальших занять	Знайомство з учасниками групи, створення атмосфери довіри та безпеки; Обговорення цілей і завдань програми; Вправи на знайомство; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
2	Агресивна поведінка підлітків в умовах воєнного стану	З'ясувати причини агресивної поведінки підлітків у військовому середовищі	Вітання. Аналіз настрою; Бесіда про причини агресії підлітків в умовах воєнного стану; Вправи на самопізнання, спрямовані на виявлення власних причин агресії; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
4		Навчити стратегіям зниження рівня напруги та способам контролю власної поведінки	Вітання. Аналіз настрою; Обговорення важливості самоконтролю та методів саморегуляції для зменшення агресивної поведінки; Вправи на розвиток самоконтролю; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
4	Емпатія та взаємопідтримка	Розвивати навички емпатії та взаємопідтримки	Вітання. Аналіз настрою; Бесіда про різні способи прояву емпатії та взаємопідтримки; Вправи на емпатію та співпереживання; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
5	Конструктивні методи розв'язання конфліктів	Навчити конструктивним методам розв'язання конфліктів у взаємовідносинах	Вітання. Аналіз настрою; Обговорення конструктивних методів розв'язання конфліктів у міжособистісних відносинах; Вправи на розвиток навичок спілкування та розв'язання конфліктів; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
6	Підсумок програми	Обговорити результати програми та підвести підсумки	Обговорення отриманих знань, обмін думками та подальші плани; Підсумки програми та її критичний аналіз з боку підлітків

Організація занять: груповими заняттями передбачено 6 зустрічей по 60 хвилин для кожної групи окремо. Кількість учасників: від 7 до 20 осіб.

Групові заняття включають неформальну взаємодію психологів, педагогів та здобувачів освіти.

У табл. 2 представлено план занять, спрямованих на корекцію агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Таким чином, реалізація представленого плану психокорекційних занять надасть можливість педагогам та психологам зменшити рівень агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Висновки. У представленому дослідженні було опитано 33 особи Приватного ліцею «Академія мудрості». Дослідження проведено за двома діагностичними методиками, як-от: методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі; тест Ассінгера для оцінювання рівня агресивності у відносинах. Респондентів було поділено за віком на дві групи, зокрема: перша група – 14 осіб 10–13 років; друга – 19 осіб віком 14–17 років.

Організація дослідження особливостей агресивної поведінки підлітків організовано в 4 етапи. Подано опис кожного етапу, а також наведено характеристики кожної з вибраних методик.

Проведено аналіз результатів дослідження особливостей агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану. У результаті дослідження за діагностикою показників і форми агресії Басса-Даркі виявлено такі особливості:

- найбільш вираженою формою агресії в молодших підлітків є вербальна, яка становить 7,14, а у старшій – почуття провини, або аутоагресія, що становить 7,26 та направлена на самого себе;
- серед інших видів вербальна агресія, почуття провини та роздратованість (старші – 6,37; молодші – 5,86) є найбільш суттєвими для обох груп досліджуваних;

– розподіл позанормових показників індексу агресивності та ворожості показав, що молодша група підлітків має 50% опитуваних із заниженим індексом агресивності (менше 17) та 42,9% із завищеним індексом ворожості, тоді як старша група – 52,6% опитуваних із заниженим індексом агресивності та 31,6% із завищеним індексом ворожості.

У результаті аналізу особливостей агресивної поведінки підлітків за методикою Ассінгера зазначено:

- молодші підлітки мають 100% високий рівень агресії;

– у групі підлітків віком 14–17 років 78,9% мають високий рівень агресивності;
 – переважною формою в обох групах є пасивна агресія (старша група – 68,4%; молодша група – 57,1%).

На основі аналізу проведеної діагностики нами були надані практичні рекомендації та розроблено програму психокорекційних занять для психологів і педагогів. Представлено план занять та подано інструкції щодо їх проведення.

Виконання запропонованої програми надасть можливість педагогам та психологам зменшити рівень агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Garbarino J. Why are adolescents violent? *Ciencia & saude coletiva*. 2009. Vol. 14, No. 2. P. 533–538. DOI: <https://10.1590/S1413-81232009000200021>.
2. Марциняк-Дорош О., Рудницька Ю. Прояв агресивності у тривожних підлітків – порівняння гендерного аспекту. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 157. С. 170–173. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/3776> (дата звернення: 20.10.2023).
3. Столярчук О.А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 115–120. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>.
4. Porpult O. The impact of the digital environment on younger students and adolescents: modern trends in the context of war and crises. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2022. № 4(52). С. 134–140.
5. Effectiveness of virtual space in the socialization process of teenagers (under martial law) / O. Boichuk et al. *Revista Amazonia Investiga*. 2023. № 12. С. 266–276. DOI: <http://dx.doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.25>.
6. Кравчук С.Л. Психологічні особливості духовних цінностей та неконструктивних форм поведінки в юнацькому віці у політико-правовій сфері в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Т. 1, Вип. 3. С. 104–108.
7. Сергієнко Н.П., Степура А.А. Особливості прояву агресивності військовослужбовців в залежності від рівня самооцінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 2. С. 172–176. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.30>.
8. Tol W., Song S., Jordans M. Annual research review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict – a systematic review of findings in low- and middle-income countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*. 2013. Vol. 54. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12053>.
9. Дубровинський Г.Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. *Український психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 16–26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2016_1_4 (дата звернення: 20.10.2023).
10. Психодіагностика : практикум / уклад. Н.О. Данильченко, А.В. Вертель. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 140 с.
11. Динамічне психологічне вивчення особового складу / В.О. Баношенко та ін. Київ : СПЦ ЗСУ, 2009. 60 с.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ВИЩОЇ ШКОЛИ

FACTORS INFLUENCE ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL SPACE OF HIGHER SCHOOL

У статті вивчаються фактори, що впливають на психологічне здоров'я студентів у сучасному освітньому просторі вищої школи. Теоретично обґрунтовано та здійснено аналіз основних внутрішніх і зовнішніх детермінант психологічного здоров'я, які визначають його рівень та динаміку в процесі професійного становлення здобувачів вищої освіти. На основі аналізу літературних джерел і власного емпіричного дослідження виділено основні групи чинників. Перша група охоплює внутрішні (індивідуально-особистісні) характеристики: самооцінку, мотивацію до навчання, життєстійкість, емоційну регуляцію та ціннісні орієнтації. Установлено, що високий рівень особистісних ресурсів підвищує стійкість до стресових ситуацій, адаптивність і ефективність соціальної взаємодії, тоді як їх недостатність сприяє підвищеній тривожності та емоційній нестабільності. Друга група включає зовнішні (соціально-психологічні та організаційні) чинники: організаційну культуру закладу, соціальну підтримку з боку викладачів і одногрупників, умови та формат навчання. Дослідження показало, що позитивне сприйняття організаційного клімату та достатня соціальна підтримка корелюють із високим психологічним благополуччям та адаптацією студентів. Також виділено стресогенні фактори: інтенсивне академічне навантаження, екзаменаційний стрес, дистанційний або змішаний формат навчання, соціально-економічні труднощі та зовнішні події, зокрема воєнний стан, що підвищують ризик емоційного напруження. Результати дослідження підтверджують, що психологічне здоров'я здобувачів освіти формується внаслідок взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх соціально-психологічних умов освітнього середовища. Системний підхід до підтримки психологічного благополуччя дозволяє забезпечити ефективну адаптацію та професійне становлення молоді у вищій школі.

Ключові слова: психологічне здоров'я, індивідуально особистісні та соціально-психологічні чинники психологічного здоров'я, стресогенні чинники, життєстійкість, емоційна регуляція, ціннісні орієнтації.

согенні чинники, життєстійкість, емоційна регуляція, ціннісні орієнтації.

The article examines the factors influencing the psychological health of students in the modern educational space of higher education. The main internal and external determinants of psychological health, which determine its level and dynamics in the process of professional development of students, are theoretically substantiated and analyzed. Based on the analysis of literary sources and our own empirical research, the main groups of factors are identified. The first group includes internal (individual-personal) characteristics: self-esteem, motivation to study, resilience, emotional regulation and value orientations. It has been established that a high level of personal resources increases resistance to stressful situations, adaptability and effectiveness of social interaction, while their insufficiency contributes to increased anxiety and emotional instability. The second group includes external (socio-psychological and organizational) factors: the organizational culture of the institution, social support from teachers and classmates, conditions and format of training. The study showed that a positive perception of the organizational climate and sufficient social support correlate with high psychological well-being and adaptation of students. Stressogenic factors were also identified: intensive academic workload, examination stress, distance or blended learning format, socio-economic difficulties and external events, in particular martial law, which increase the risk of emotional stress. The results of the study confirm that the psychological health of students is formed as a result of the interaction of internal personal resources and external socio-psychological conditions of the educational environment. A systematic approach to supporting psychological well-being allows for effective adaptation and professional development of young people in higher education.

Key words: psychological health, individual personal and socio-psychological factors of psychological health, stressogenic factors, resilience, emotional regulation, value orientations.

УДК 159.922.8:614.446:378.18
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.10>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Василенко Л.П.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка
ORCID ID: 0009-0004-2156-5315

Пупін Б.Г.

аспірант кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка
ORCID ID: 0009-0006-8087-3582

Актуальність дослідження. Проблема збереження та зміцнення психологічного здоров'я студентської молоді набуває особливого значення в умовах сучасних соціокультурних і освітніх трансформацій. Студентський вік є сенситивним періодом формування особистісної зрілості, професійної ідентичності та соціальної активності, що потребує стабільного емоційного фону, оптимального рівня адаптації та психічної стійкості. Водночас сучасний освітній простір вищої школи характеризується підвищеним рівнем невизначеності, цифровими змінами, високими навчальними навантаженнями, а також зовнішніми соціальними й політичними стресорами, зокрема воєнним станом в Україні. Усе це створює численні ризики

для психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Як зазначає Л.М. Карамушка, вища освіта має не лише професійно-орієнтовану, а й психолого-розвивальну функцію, тому забезпечення психологічного здоров'я студентів є невід'ємною складовою освітнього процесу [3]. Стан психологічного благополуччя виступає показником успішності адаптації особистості до умов навчання, професійного становлення та соціальної взаємодії. За даними сучасних досліджень серед студентської молоді спостерігається зростання рівня емоційного напруження, тривожності, проявів депресивних і стресових станів [2; 5; 7]. Воєнні події, інформаційне перевантаження, дистанційна форма навчання

та соціальна ізоляція значно ускладнюють процеси саморегуляції, соціальної адаптації й підтримання емоційної рівноваги. Це підсилює потребу у вивченні комплексу чинників – як внутрішніх, так і зовнішніх, що впливають на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

У наукових працях українських психологів наголошується, що поєднання внутрішньо особистісних ресурсів (самооцінки, мотивації, життєстійкості) та сприятливого соціально-психологічного середовища є вирішальними умовами збереження психологічного здоров'я студентів [6; 9]. Проте комплексне дослідження взаємодії цих факторів у сучасному освітньому просторі, особливо в умовах воєнного стану та гібридного навчання, залишається не досить опрацьованим.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння системи чинників, які детермінують психологічне здоров'я студентів, та розроблення ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки молоді у вищій школі. Вивчення цієї проблеми має теоретичне і практичне значення – воно сприятиме оптимізації освітнього середовища, підвищенню якості навчання й розвитку особистісного потенціалу майбутніх фахівців.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз основних внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на психологічне здоров'я студентської молоді в сучасному освітньому просторі вищої школи та визначають його рівень і динаміку в процесі професійного становлення.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психологічне здоров'я студентів є одним із ключових показників їхньої особистісної та професійної зрілості, а також здатності до ефективної соціальної адаптації та самореалізації в освітньому середовищі. Воно є багатофакторним явищем, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою, визначаючи рівень психічного благополуччя, адаптаційні можливості та ефективність професійного становлення молодшої людини. Дослідження цих чинників є надзвичайно важливим для розуміння механізмів підтримки психологічного здоров'я студентів і розроблення ефективних стратегій його збереження й розвитку.

З огляду на це доцільно детальніше розглянути внутрішні (індивідуально-особистісні) чинники, які визначають особистісні ресурси та стійкість студента, а також зовнішні (соціально-психологічні) фактори, що формують освітнє середовище і безпосередньо впливають на психологічне благополуччя здобувача вищої освіти.

В умовах трансформації вищої освіти, цифровізації освітнього процесу та суспільної нестабільності внутрішні чинники, які визначають індивідуальні ресурси та стійкість особистості в процесі навчання, набувають вирішального значення для збереження психологічного благополуччя студентської молоді. До внутрішніх (індивідуально-особистісних) чинників відносяться самооцінка, на-

вчальна мотивація, життєстійкість, адаптивність, емоційна регуляція, а також життєві цінності, цілі й установки. Саме вони визначають, як здобувач освіти сприймає себе, реагує на стресові ситуації, долає труднощі, вибудовує стратегії поведінки в складних життєвих обставинах, та формують внутрішню основу психологічного здоров'я і визначають, наскільки успішно студент здатний реагувати на освітні та соціальні виклики.

Самооцінка виступає важливим регулятором психічної діяльності особистості, впливаючи на формування впевненості у власних силах, рівень домагань і здатність до саморозвитку. Як зазначає Л.М. Карамушка, адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, формує внутрішню мотивацію до навчання та професійного зростання. Своєю чергою низький рівень самооцінки часто поєднується з підвищеною тривожністю, зниженням адаптивності та емоційною нестабільністю [3].

Мотивація навчання є рушійною силою пізнавальної активності студентів. Внутрішня мотивація, пов'язана з інтересом до обраної спеціальності, забезпечує позитивне ставлення до освітнього процесу та вищий рівень психологічної стійкості. Зовнішня мотивація (орієнтація на оцінку чи винагороду), навпаки, часто супроводжується зниженням задоволеності життям і ризиком емоційного вигорання [3].

Особливе значення у структурі психологічного здоров'я мають особистісна стійкість, адаптивність і емоційна регуляція. Дослідження українських психологів підтверджують, що життєстійкість (резильєнтність) виступає провідним ресурсом подолання стресів і формування позитивного ставлення до труднощів. Зокрема, Я.Г. Запека [1] розглядає життєстійкість як компонент особистісного потенціалу студентської молоді, що безпосередньо впливає на збереження психологічного благополуччя. Результати її емпіричного дослідження показують, що студенти з високим рівнем життєстійкості мають вищу емоційну стабільність, оптимізм і кращу здатність до соціальної адаптації.

О.В. Овчаренко, досліджуючи життєстійкість здобувачів освіти з інвалідністю та без інвалідності в умовах воєнного стану, доводить, що життєстійкість є не лише психологічним ресурсом, а й умовою підтримання психічного здоров'я у кризових ситуаціях, оскільки забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію та адаптивну поведінку [6].

Життєві цінності, цілі та установки формують змістовний вимір психологічного здоров'я, визначаючи рівень усвідомленості та цілеспрямованості особистості. Розвиток життєстійкості пов'язаний з формуванням таких внутрішніх установок, як прийняття відповідальності, оптимізм, активна життєва позиція та готовність до змін [9]. Ці особистісні орієнтації створюють основу для збереження психологічного здоров'я студентів, сприяють розвитку саморегуляції, внутрішньої гармонії та позитивного світогляду. Отже, внутрішні (індивідуально-особи-

стісні) чинники є системоутворювальними детермінантами психологічного здоров'я здобувачів освіти. Вони забезпечують стійкість до стресів, сприяють емоційній рівновазі, підвищують рівень адаптації до навчального середовища та стимулюють особистісне зростання. Формування адекватної самооцінки, розвиток життєстійкості, емоційної регуляції та ціннісної свідомості є важливими напрямками психолого-педагогічної підтримки студентської молоді у вищій школі.

Разом із внутрішніми особистісними характеристиками значну роль у підтримці психологічного здоров'я здобувачів освіти відіграють зовнішні соціально-психологічні умови освітнього простору, які визначають рівень адаптації та емоційного комфорту. Це ті аспекти освітнього, соціального та міжособистісного середовища, які впливають на здатність студента підтримувати психологічне благополуччя. У контексті закладів вищої освіти такі чинники включають організаційну культуру освітнього закладу, соціальну підтримку, взаємини з викладачами і одногрупниками, формат навчання та умови освітнього процесу. Вони створюють контекст, у якому відбувається особистісний розвиток та професійне становлення студента, і значною мірою визначають динаміку його психологічного здоров'я.

Один із важливих зовнішніх чинників – організаційна культура і клімат закладу вищої освіти. Вони відіграють суттєву роль у формуванні відчуття приналежності, мотивації. Недосконала організаційна культура – відсутність партнерства, низька комунікація, слабка соціальна згуртованість – створює ризики для психологічного здоров'я студентів.

Важливими також є соціальна підтримка й взаємини в освітньому середовищі. У дослідженнях С. Пухно та Rubina Anjum аналізується вплив соціально-психологічної адаптації на стресостійкість здобувачів освіти. Автори підкреслюють, що слабкі соціальні зв'язки, недостатня взаємодія з одногрупниками або викладачами посилюють відчуття ізолюваності, що негативно впливає на психологічне благополуччя [7; 10].

На психологічне здоров'я здобувачів освіти також впливають формат навчання і умови освітнього процесу. Так, дослідження М. Радченко та І. Прожого показує, що перехід до змішаного формату – поєднання аудиторного та дистанційного навчання – створює нові стресогенні умови, зокрема через знижену соціальну взаємодію, технологічні бар'єри і зміну ритму освітнього простору [8]. Це підтверджує, що зовнішнє освітнє середовище безпосередньо впливає на адаптацію студентів та їхній психологічний стан.

Іншим важливим чинником є соціально-психологічна ситуація в умовах воєнного стану та невизначеності. Дослідження В.І. Лазаренко та О.М. Знанецької вказує, що значна частина здобувачів освіти мають знижений рівень психологічного здоров'я, високі показники тривожності, соціальної тривоги та навіть депресії [5]. Це свідчить, що зов-

нішні стресори (соціальні, політичні, освітні) відіграють чималу роль у визначенні рівня психологічного благополуччя студентів. Отже, зовнішні (соціально-психологічні) чинники – організаційна культура закладу освіти, соціальна підтримка і взаємодія, формат навчання та суспільно-соціальні умови – формують важливий фоновий контекст, у якому розвивається психологічне здоров'я студентів. Урахування цих чинників є необхідним для створення психолого-педагогічного сприятливого освітнього середовища.

У нашому дослідженні основну увагу було приділено організаційній культурі освітнього закладу та соціальній підтримці з боку викладачів і одногрупників. Результати кількісного аналізу показали, що 42% здобувачів вищої освіти оцінили організаційну культуру закладу як середню, 35% – зазначили високий рівень сприятливості, а 23% – низький. Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок ($r = 0,62$, $p < 0,01$) між сприятливим сприйняттям організаційного клімату та показниками психологічного здоров'я. Щодо соціальної підтримки 50% здобувачів освіти повідомили про достатній рівень підтримки від одногрупників і викладачів, 30% – високий, а 20% – низький; її рівень корелював із задоволеністю навчанням та емоційною стабільністю ($r = 0,58$, $p < 0,01$). Якісний аналіз проведеного дослідження дозволив виділити кілька ключових аспектів впливу зовнішніх чинників. По-перше, взаємовідносини з викладачами значно впливають на мотивацію та емоційну стабільність студентів: відчуття уваги та підтримки сприяє кращій адаптації до освітнього процесу. По-друге, групова підтримка з боку одногрупників забезпечує почуття приналежності та зниження рівня стресу, особливо під час іспитів та періодів підвищеного навчального навантаження. Водночас здобувачі освіти відзначали, що недостатня комунікація, бюрократичні бар'єри та низька координація в групах виступають чинниками, що підсилюють стрес і знижують психологічний комфорт.

Отже, результати проведеного нами дослідження підтверджують, що зовнішні соціально-психологічні чинники мають системний і значущий вплив на психологічне здоров'я здобувачів освіти. Високий рівень соціальної підтримки та позитивне сприйняття організаційної культури закладу сприяють кращій емоційній регуляції, адаптації та загальному психічному благополуччю. Це свідчить про необхідність формування сприятливого освітнього середовища та активної психолого-педагогічної підтримки студентської молоді, що є важливим для збереження і розвитку її психологічного здоров'я.

Період навчання в закладі вищої освіти характеризується інтенсивною мобілізацією особистісних, соціальних і академічних ресурсів. Студенти попадають у специфічне середовище, яке містить численні стресогенні чинники – ситуації, вимоги та умови, що нерідко перевищують звичайні адаптаційні можливості особистості й можуть призводити до зниження психологічного здоров'я. У контексті

української вищої школи до таких чинників належать академічне навантаження, екзаменаційний стрес, поєднання навчання з роботою чи воєнною ситуацією, соціально-економічні умови, а також трансформація форм навчання (дистанційна, змішана) та воєнний стан. Академічне навантаження і вимоги освітнього процесу – це один із ключових стресорів. Важливими чинниками є екзаменаційний стрес, нестабільність навчального процесу, небезпека переривання навчання. Також не можна ігнорувати трансформацію форм навчання: дистанційне або змішане навчання створює додаткові бар'єри – технологічні, комунікативні, мотиваційні, що підсилюють стрес. Зміна формату навчання супроводжується зростанням тривожності, зниженням соціальної взаємодії та підвищенням навантаження на саморегулювання.

Соціальні та навчально-організаційні умови також є значущими. Зокрема, у дослідженні В. Крупи та К. Мальцевої виявлено, що студенти відчувають значну соціальну напругу, яка проявляється через відчуття нестабільності, нерівності, високих очікувань серед оточення [4]. Особливі виклики створює воєнний стан і територіальна небезпека: дослідження В.І. Лазаренка та О.М. Знанецької показує, що підсилена тривожність, соціальна дезадаптація та втручання екзогенних факторів (обстріли, пересування, евакуація) стають додатковими стресогенами [5].

Отже, комплекс зазначених чинників – академічні (навчальне навантаження, екзамени), соціально-організаційні (умови навчання, комунікація, соціальна підтримка), екзогенні (воєнна ситуація, економічні труднощі) – створює значний ризик для психологічного здоров'я здобувачів освіти. Усвідомлення та корекція цих стресогенів є важливою умовою створення психолого-педагогічного сприятливого освітнього середовища.

Висновки. Аналіз літературних джерел і результати власного дослідження дозволяють зробити низку науково обґрунтованих висновків щодо факторів впливу на психологічне здоров'я студентів у сучасному освітньому просторі вищої школи. Внутрішні (індивідуально-особистісні) чинники, серед яких самооцінка, мотивація до навчання, життєстійкість, емоційна регуляція та ціннісні орієнтації, відіграють визначальну роль у формуванні психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Високий рівень особистісних ресурсів сприяє стійкості до стресових ситуацій, підвищенню адаптивності та ефективності соціальної взаємодії. Низький рівень таких характеристик, навпаки, пов'язаний з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та зниженням задоволеності освітнім процесом.

Зовнішні (соціально-психологічні та організаційні) чинники є системоутворювальними детермінантами психологічного здоров'я здобувачів освіти. Організаційна культура освітнього закладу, соціальна підтримка з боку викладачів і одногрупників, умови навчання та формат освітнього процесу

створюють фоновий контекст, у якому відбувається формування психічного благополуччя. Результати власного дослідження підтверджують, що позитивне сприйняття організаційного клімату та достатній рівень соціальної підтримки корелюють із високим рівнем психологічного здоров'я, емоційною стабільністю та адаптацією до освітнього середовища.

Стресогенні чинники студентського життя, як-от інтенсивне академічне навантаження, екзаменаційний стрес, змішаний або дистанційний формат навчання, соціальні та економічні труднощі, а також зовнішні події (зокрема, війна), суттєво підвищують ризик психологічного неблагополуччя. Виявлено, що поєднання високих навчальних вимог і низького рівня соціальної підтримки значно посилює емоційне напруження і тривожність здобувачів освіти.

Результати дослідження демонструють, що внутрішні та зовнішні чинники взаємопов'язані й утворюють комплексну систему впливу на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Так, студент із високим рівнем життєстійкості та адекватною самооцінкою краще адаптується до стресових впливів освітнього середовища, особливо якщо він отримує достатню соціальну підтримку. Отже, збереження і розвиток психологічного здоров'я студентів в освітньому просторі вищої школи є результатом взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх соціально-психологічних умов. Комплексне дослідження цих факторів дозволяє сформувати цілісне уявлення про механізми підтримки психологічного благополуччя студентської молоді та підкреслює важливість системного підходу до вивчення психологічного здоров'я у вищій школі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Запека Я.Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 4. С. 87–93.
2. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Психологія особистості*. 2023. № 10(1). С. 74–80. <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.74-80>.
3. Карамушка Л.М., Канівець Т.М. Психологічна готовність студентів до здійснення професійної кар'єри: зміст, структура, рівень і чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. Вип.16. С. 211–219.
4. Крупа В.В., Мальцева К.С. Соціальний стрес та превалюючі стресори серед студентів бакалаврату НаУКМА. *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. 2019. Т. 2. С. 62–73. <https://doi.org/10.18523/2617-9067.2019.2.62-73>.
5. Лазаренко В.І., Знанецька О.М. Показники психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С. 62–67. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-8>.
6. Овчаренко О.В. Життєстійкість студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»* 2023. № 1(17). С. 22–30.

7. Пухно С.В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 44–48. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>.

8. Радченко М., Прожога І. Особливості соціально-психологічного стану студентів ЗВО в умовах змішаного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2025. № 1(56). С. 188–191.

9. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

10. Rubina, Anjum. Role of Hardiness and Social Support in Psychological Well-Being Among University Students. *MIER Journal of Educational Studies Trends & Practices*. 2022. Vol. 12, No. 1, P. 89–102. <https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i1/2172>.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 14.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE COMPETENCIES OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN WARTIME CONDITIONS

Статтю присвячено дослідженню психологічних особливостей розвитку комунікативних компетентностей майбутніх психологів в умовах воєнного часу. Розглядається комунікативна компетентність як ключовий чинник професійної успішності психологів, здатних ефективно здійснювати діяльність у кризових і стресогенних умовах. Визначаються основні завдання формування комунікативної компетентності в процесі професійної підготовки: оволодіння знаннями про теорію професійного спілкування, засвоєння технології комунікативного процесу, формування професійно-комунікативних умінь і навичок, розвиток гуманістичного мислення, формування професійних цінностей та активізація мотивації до самовдосконалення. Аналізуються індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники формування комунікативної компетентності студентів-психологів. Детально розкрито специфічні психологічні особливості розвитку комунікативних компетентностей у воєнний період: необхідність формування емпатії та емоційної стабільності, здатність гнучко оперувати знаннями про кризові стани, володіння конкретними комунікативними техніками активного слухання та зворотного зв'язку, набуття нового соціального досвіду через волонтерську діяльність та роботу з переселенцями, розвиток життєстійкості й адаптивності як основи ефективної комунікації. Представлено ефективні методи розвитку комунікативної компетентності: дискусії та бесіди під час занять, спеціальні вправи на підвищення комунікативної активності, рольові та ділові ігри для моделювання професійних ситуацій, командні завдання та соціально-психологічні тренінги. Підкреслюється, що освітнє середовище закладів вищої освіти потребує спеціальної організації через моделювання кризових ситуацій, використання активних форм навчання та залучення студентів до практичної консультативної діяльності.

Ключові слова: комунікативна компетентність, майбутні психологи, воєнний час, про-

фесійна підготовка, емоційна стабільність, методи розвитку, життєстійкість.

The article is devoted to the study of psychological features of the development of communicative competences of future psychologists in wartime conditions. Communicative competence is considered as a key factor in the professional success of psychologists who are able to effectively carry out activities in crisis and stressful conditions. The main tasks of the formation of communicative competence in the process of professional training are determined: mastering knowledge about the theory of professional communication, mastering the technology of the communicative process, forming professional and communicative skills and abilities, developing humanistic thinking, forming professional values and activating motivation for self-improvement. Individual-psychological and socio-psychological factors of the formation of communicative competence of psychology students are analyzed. The specific psychological features of the development of communicative competences in the war period are revealed in detail: the need to form empathy and emotional stability, the ability to flexibly operate with knowledge about crisis states, the possession of specific communicative techniques of active listening and feedback, the acquisition of new social experience through volunteer activities and work with displaced persons, the development of vitality and adaptability as the basis of effective communication. Effective methods of developing communicative competence are presented: discussions and conversations during classes, special exercises to increase communicative activity, role-playing and business games for modeling professional situations, team tasks and socio-psychological trainings. It is emphasized that the educational environment of higher education institutions needs special organization through modeling crisis situations, using active forms of education and involving students in practical advisory activities.

Key words: communicative competence, future psychologists, wartime, professional training, emotional stability, development methods, vitality.

УДК 159.923: 37.0311

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.11>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Вінс В.А.

к.психол.н., доцент, завідувачка кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-7285-7711

Лещенко М.В.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0009-0002-9733-915X

Вступ. Сучасні реалії воєнного часу в Україні актуалізують проблему підготовки психологів, здатних ефективно здійснювати професійну діяльність у кризових і стресогенних умовах. Комунікативна компетентність постає одним із ключових чинників професійної успішності майбутніх психологів, адже саме через комунікацію відбувається встановлення довіри з клієнтом, виявлення його потреб, підтримка та допомога в подоланні психотравматичних ситуацій. Тому дослідження особливостей розвитку комунікативних компетентностей студентів-психологів у воєнний період має не лише теоретичне, а й велике практичне значення.

Питання професійної діяльності психологів в умовах суспільних криз, екстремальних ситуацій

і воєнних подій знаходить відображення в наукових дослідженнях сучасних учених. Так, варто виокремити праці Н. Бездідько, Н. Нечипоренко, О. Жизномірської, Л. Карамушки, М. Корольчука, В. Крайнюк, О. Медведєвої, В. та Д. Предко та інших.

Окремий напрям досліджень стосується проблеми формування комунікативних умінь, розвитку комунікативної компетентності та навичок міжособистісної взаємодії психологів у сучасних умовах. До вивчення цього питання зверталися З. Адамська, В. Балахтар, А. Гамалій, С. Макаренко, І. Іванова, Т. Каменєва, Т. Каткова, Г. Кошонько, А. Мудрик, І. Пузь, Л. Степаненко, Н. Фалько, І. Черезова, О. Шевченко та інші науковці. Попри значну кількість наукових праць, присвячених формуван-

ню комунікативних умінь і розвитку професійних якостей психологів, малодослідженим залишається саме аспект психологічних особливостей становлення їхньої комунікативної компетентності у специфічних умовах воєнного часу.

Тож **метою статті** є визначення специфічних особливостей розвитку комунікативних компетентностей студентів-психологів у воєнний період.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування комунікативних умінь і навичок майбутніх психологів у сучасних умовах має вирішальне значення, адже саме від рівня розвитку комунікативної компетентності залежить їхня здатність ефективно працювати з людьми, які перебувають у кризових обставинах. З огляду на воєнний стан питання професійної підготовки в закладах вищої освіти набуває особливої ваги, оскільки саме освітній процес створює можливості для цілеспрямованого розвитку потрібних комунікативних якостей.

Зокрема, М. Корольчук і В. Крайнюк визначають професійну підготовку як спеціальну освіту, що може реалізовуватися як у форматі самоосвіти, так і у ЗВО, які готують фахівців різних профілів [1, с. 18]. У цьому контексті вдосконалення комунікативної компетентності психологів є не лише складником освітнього процесу, а й важливою умовою професійного становлення. Дослідниці Г. Кошонько та О. Лужецька наголошують, що комунікативна компетентність не виникає стихійно, вона формується лише за умови спеціальної організації освітнього процесу, що враховує різноманіття потреб психолога у сфері спілкування. Розвиток цієї компетентності є визначальною передумовою майбутньої ефективної діяльності психолога [2, с. 111].

Переконані, що формування комунікативної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти передбачає реалізацію комплексу взаємопов'язаних завдань, які забезпечують не лише розвиток навичок спілкування, а й становлення цілісної професійної особистості, зокрема:

1. Оволодіння знаннями про теорію професійного спілкування. Студенти мають засвоїти основи комунікації як психологічного процесу, знати структуру та закономірності спілкування, стилі й бар'єри комунікації, а також морально-етичні норми, що регулюють взаємодію з клієнтами та колегами.

2. Засвоєння технології комунікативного процесу. Майбутні фахівці вчать застосовувати теоретичні знання на практиці: будувати діалог, ефективно використовувати вербальні й невербальні засоби, враховувати психологічні особливості співрозмовника, вибирати комунікативні стратегії залежно від ситуації.

3. Формування професійно-комунікативних умінь і навичок. Йдеться про розвиток здатності до активного слухання, надання зворотного зв'язку, ведення дискусії, переконання співрозмовника, конструктивне розв'язання конфліктів. Ці вміння стають інструментом практичної діяльності психолога.

4. Розвиток гуманістичного мислення. Майбутні психологи мають навчитися орієнтуватися на цінність людини, проявляти емпатію, толерантність, здатність приймати іншу особистість в її унікальності та складності, що є основою довірливої комунікації.

5. Формування професійних цінностей та ідентичності. Студенти усвідомлюють значущість професії психолога, вчать співвідносити власні життєві орієнтири з етичними принципами професійної діяльності, що сприяє становленню їхньої «Я-концепції» як майбутніх фахівців.

6. Активізація мотивації до навчання та професійного самовдосконалення. Одним із ключових завдань є стимулювання внутрішньої мотивації студентів, формування прагнення здобувати не лише теоретичні знання, а й практичний досвід, що сприятиме розвитку комунікативної компетентності протягом усього життя [9, с. 157].

І. Пузь та О. Шевченко підкреслюють, що формування комунікативних якостей залежить як від індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників (особистісні потреби, мотиви, здібності, інтереси), так і від соціального досвіду, умов життя та спеціальних методів навчання у ЗВО [9, с. 156]. Науковці також виділяють внутрішні умови розвитку комунікативних компетентностей (усвідомлення власних сильних і слабких сторін, рефлексія, аналіз проблем у взаємодії) та зовнішні умови (залучення до змодельованих професійних ситуацій, психологічний супровід, участь у тренінгах та спеціальних заняттях) [9, с. 156].

Вважаємо за доцільне розкрити їх більш детально. Так, до індивідуально-психологічних чинників формування комунікативної компетентності належать:

- потреби (потреба у спілкуванні, належності, самовираженні), які стимулюють студента до взаємодії з іншими;

- мотиви (як внутрішні, так і професійні), що визначають ставлення майбутнього психолога до комунікації та її значущості в професійній діяльності;

- здібності (мовленнєві, соціальні, емоційні), які створюють передумови для оволодіння складними навичками спілкування;

- інтереси (до пізнання інших людей, до міжособистісних відносин), які сприяють активному включенню в комунікативний процес.

До соціально-психологічних чинників відносяться:

- умови життя в соціальному середовищі – специфіка сімейного виховання, стиль міжособистісних відносин, вплив соціокультурного середовища;

- соціальний досвід студента – попередня практика спілкування в навчальних колективах, участь у громадських чи волонтерських ініціативах, взаємодія в умовах кризових ситуацій;

- вплив освітнього середовища ЗВО – роль викладачів, групової динаміки, атмосфери співпраці та взаємопідтримки в студентському колективі.

Отже, формування комунікативних компетентностей майбутніх психологів варто розглядати як багатофакторний процес, в якому поєднуються особистісні ресурси студента та вплив соціального й освітнього середовища. Саме гармонійна взаємодія цих чинників дозволяє забезпечити глибоке й стійке оволодіння комунікативними якостями, що є основою професійної діяльності психолога.

Розглянуті вище чинники формування комунікативних компетентностей дозволяють зрозуміти, які умови впливають на цей процес у закладах вищої освіти. Водночас не менш важливо визначити, які саме психологічні особливості характеризують розвиток комунікативних компетентностей майбутніх психологів в умовах воєнного часу, адже саме вони виявляють якісні зміни у структурі професійної підготовки. Отже, розглянемо більш детально ці психологічні особливості розвитку комунікативних компетентностей студентів-психологів.

1. Емоційно-ціннісна сфера. У воєнних умовах розвиток комунікативних компетентностей неможливий без формування здатності до емпатії, толерантності, співчуття. Студент-психолог має навчитися не лише слухати, а й «чути» клієнта, приймати його досвід та емоції без оцінювання. Водночас важливо розвивати емоційну стабільність, щоб уникати професійного вигорання та зберігати внутрішню рівновагу під час контакту з травмованими людьми [7].

2. Когнітивний аспект. Особливість комунікативного розвитку полягає у здатності гнучко оперувати знаннями з психології криз, травми, стресових станів. Майбутній психолог повинен розуміти механізми захисних реакцій психіки, особливості сприйняття інформації людьми в кризових обставинах, уміти прогнозувати можливі реакції клієнта. Це потребує системного підходу до навчання: засвоєння теорії комунікації має поєднуватися з практичними вправами та аналізом реальних кейсів [6].

3. Поведінковий рівень. У кризовому суспільному контексті значно зростає потреба у володінні конкретними комунікативними техніками. Йдеться про активне слухання, використання «я-повідомлень», навички ведення переговорів, розв'язання конфліктів та зниження напруження в спілкуванні. Особливу роль відіграють невербальні засоби: інтонація, міміка, жести, які можуть як підсилювати довіру, так і викликати напруження [2].

4. Соціально-психологічний контекст. Воєнний час формує у студентів-психологів новий соціальний досвід – це участь у волонтерській діяльності, взаємодія з переселенцями, робота в кризових групах. Такі практики сприяють формуванню соціальної чутливості, комунікативної гнучкості та здатності працювати в багатокультурному середовищі [7].

5. Життєстійкість і адаптивність. В умовах війни розвиток комунікативних компетентностей неможливий без формування резильєнтності – внутрішньої стійкості, яка дозволяє психологу підтримувати клієнтів, не втрачаючи власного ресурсу. Здатність знаходити сенс у професійній діяльності,

спиратися на цінності, адаптуватися до стресових обставин – ключові передумови ефективної комунікації [8].

6. Умови розвитку у ЗВО. Освітнє середовище вищої школи стає простором для цілеспрямованого формування комунікативних умінь. Це передбачає:

- моделювання кризових ситуацій на практичних заняттях;
- використання рольових ігор, які дозволяють студентам відпрацьовувати стратегії взаємодії;
- участь у соціально-психологічних тренінгах, спрямованих на розвиток емпатії, активного слухання, комунікативної толерантності;
- залучення студентів до волонтерських і консультативних проєктів, що формують реальний досвід взаємодії з людьми в кризі [10].

Отже, психологічні особливості розвитку комунікативних компетентностей майбутніх психологів у воєнний час проявляються у зростанні значущості емпатії, емоційної стабільності, життєстійкості, здатності працювати в кризових умовах. Комунікативна компетентність перестає бути лише навчальною категорією, вона стає життєвою необхідністю, що забезпечує професійну готовність до допомоги іншим і підтримки власного ресурсу.

Серед методів розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів ефективними виявляються:

1. Дискусії та бесіди під час лекцій і семінарів. Цей метод дозволяє студентам не лише засвоїти теоретичні знання, а й активно обговорювати їх, висловлювати власні думки, ставити запитання та аргументувати позицію. У процесі дискусії формується культура ведення діалогу, вміння слухати співрозмовника, поважати альтернативні погляди, знаходити точки порозуміння. Бесіди з викладачем і колегами сприяють розвитку критичного мислення, навичок переконання, формують здатність до адекватної самопрезентації та вільного володіння мовленням у професійних ситуаціях.

2. Спеціальні вправи, спрямовані на підвищення комунікативної активності. Це різноманітні завдання, які стимулюють студентів до включення у взаємодію: вправи на знайомство («ланцюжок імен», «спільні риси»), розвиток активного слухання («переказ почутого», «віддзеркалення емоцій»), формування навичок зворотного зв'язку («я-повідомлення», «конструктивна критика»). Такі вправи допомагають подолати комунікативні бар'єри, зменшити рівень тривожності в спілкуванні, сформувати впевненість у власних силах, розвинути емпатію й толерантність до співрозмовників.

3. Рольові та ділові ігри, що моделюють професійні ситуації. Цей метод передбачає відтворення умов майбутньої професійної діяльності психолога. Студенти отримують ролі (психолог, клієнт, спостерігач), що дає змогу відпрацьовувати конкретні комунікативні навички: проведення первинної консультації, надання підтримки в кризових ситуаціях, ведення групового обговорення. Ділові ігри дозволяють відчувати відповідальність за при-

йняття рішень, розвивають навички ефективного діалогу, вміння коригувати свою поведінку залежно від реакції співрозмовника. Моделювання ситуацій знижує страх перед реальними професійними викликами, дає можливість безпечного експериментування з комунікативними стратегіями.

4. Командні завдання, які сприяють розвитку здатності до співпраці й розв'язання конфліктів. Робота в групах стимулює вміння координувати дії, ділитися відповідальністю, знаходити компроміси та досягати спільних цілей. Приклади таких завдань: колективне розв'язання проблемної ситуації, створення проєкту, мозковий штурм із пошуком нестандартних рішень. У процесі виконання студент вчиться долати суперечності, уникати ескалації конфліктів, застосовувати конструктивні стратегії взаємодії. Такі завдання не лише формують комунікативну компетентність, а й розвивають соціальний інтелект, здатність працювати у стресових умовах і зберігати ефективність у складних соціальних ситуаціях [3, с. 52].

Особливе значення належить соціально-психологічним тренінгам. Н. Лигун та А. Літовка визначають їх як процес цілеспрямованої модифікації знань та поведінкових умінь через набуття навчального досвіду [4, с. 134]. На думку В. Кердивара та Я. Овсянникової, соціально-психологічні тренінги є потужним засобом допомоги у відновленні після травматичного досвіду війни, а тому набуття майбутніми психологами навичок їх проведення є необхідним для подальшої професійної діяльності. Вони допомагають знімати напруження, знижувати тривогу, підвищувати самооцінку, розвивати комунікативні здібності та соціальні навички [5, с. 175–176].

Висновки з проведеного дослідження. Розвиток комунікативних компетентностей майбутніх психологів у воєнний час має низку специфічних особливостей, які зумовлені кризовими соціально-політичними умовами та необхідністю надання допомоги населенню, яке перебуває в стані підвищеного стресу. По-перше, воєнні події висувають підвищені вимоги до емоційно-ціннісної сфери майбутніх фахівців. По-друге, відбувається істотна трансформація когнітивного аспекту комунікативної компетентності. По-третє, значно актуалізується поведінковий рівень компетентності. По-четверте, важливого значення набуває життєстійкість і резильєнтність як основа ефективної комунікації. По-п'яте, освітнє середовище закладів вищої освіти потребує спеціальної організації: застосування тренінгових програм, рольових ігор, моделювання кризових ситуацій, залучення студентів до волонтерської діяльності.

Отже, розвиток комунікативних компетентностей майбутніх психологів у воєнний час є багаторівневим процесом, що включає освітню підготовку, особистісний розвиток і практичне відпрацювання навичок. Він передбачає створення умов для спеціально організованої взаємодії, застосування активних методів навчання та впровадження соціально-психологічних тренінгів. У результаті май-

бутні фахівці здобувають уміння, які дозволяють їм бути життєстійкими, емпатійними, здатними до професійної допомоги в умовах суспільних криз.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2017. 505 с.
2. Кошонько Г., Лужецька О. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його успішної діяльності. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 2(10). С. 102–114.
3. Курочка А.О., Солодовник Т.О. Формування комунікативних умінь у майбутніх психологів. *Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика* : матеріали 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених, 17 жовтня 2019 р. / заг. ред. О.Г. Романовський. Харків : НТУ «ХПІ», 2019. С. 51–53.
4. Лигун Н.В., Літовка А.А. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетенції працівників підрозділів кадрового забезпечення ОВС. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 128–138.
5. Овсяннікова Я.О., Кердивар В.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб психологічної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму* (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна). Харків, 2023. С. 175–177.
6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
7. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : збірник матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В.С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 416 с.
8. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / редкол. : С.Ю. Діхтяренко та ін. ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти. Умань. 204 с.
9. Пузь І.В., Шевченко О.М. Значення комунікативної компетентності у професійному становленні майбутніх психологів. *Psychological journal*. 2018. № 4(14). С. 149–162.
10. Тур О.М. Методи формування комунікативної компетентності учнів як важливої умови ефективної презентації їхньої науково-дослідницької діяльності. *Наукові записки Малої академії наук України*. 2023. Вип. 2(27). С. 80–87.

Стаття надійшла у редакцію: 30.09.2025

Стаття прийнята: 13.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ: МОЖЛИВОСТІ ТА РИЗИКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО І САМОСТІЙНОГО МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

ARTIFICIAL INTELLIGENCE: OPPORTUNITIES AND RISKS FOR THE DEVELOPMENT OF CRITICAL AND INDEPENDENT THINKING OF THE INDIVIDUAL

Статтю присвячено систематизації технологічних можливостей і ризиків застосування штучного інтелекту в сучасній освіті з огляду на їх вплив на розвиток критичного та самостійного мислення здобувачів освіти. У результаті аналізу виокремлено й описано основні групи можливостей, як-от: персоналізація навчання, автоматизація підготовки та оцінювання, адаптивні платформи з оперативним зворотним зв'язком, розширення доступу до інформаційних ресурсів. Упровадження цих технологічних можливостей сприяє оптимізації процесу пошуку інформації, її швидкому й ефективному обробленню, що позитивно впливає на опанування навчального матеріалу та розвиток аналітичних і когнітивних здібностей здобувачів освіти. Поряд із численними перевагами автори також звертають увагу на ризики, що виникають у процесі використання технологій. До об'єктивних викликів належать поширення упереджень та «галюцинацій» моделей, які призводять до генерації неправдивої або упередженої інформації, а також ризики, пов'язані з конфіденційністю даних. Відсутність чітких регуляторних стандартів і етичних норм у сфері застосування штучного інтелекту створює додаткові загрози як для здобувачів освіти, так і для викладачів. Розглянуто особистісні виклики, що виникають у здобувачів освіти в умовах активного використання цифрових технологій. Наголошується, що надмірне захоплення технологічними засобами зумовлює ослаблення аналітичних здібностей та зниження мотивації до самостійного пошуку й опрацювання інформації. Здійснено огляд сучасних технологій, що використовуються в освіті, зокрема адаптивних платформ і генеративних чат-ботів та їх впливу на розвиток критичного та самостійного мислення особистості. Впорядковано та проаналізовано виклики, що виникають у процесі впровадження штучного інтелекту в освіту, класифіковані за чотирма провідними таксономічними ознаками. Когнітивні виклики пов'язані з ризиками поверхневого засвоєння знань, зниженням аналітичних здібностей та формуванням «кліпового» мислення. Мотиваційні виклики проявляються в зниженні інтересу до самостійної роботи та зростанні прокрастинації через легкий доступ до готових рішень. Констатується, що системне використання цифрових технологій спричиняє зниження здатності до самовираження і творчого мислення. Паралельно із цим виникають соціальні проблеми, зокрема погіршення навичок співпраці, інтерперсонального розуміння, що негативно впливає на ефективність командної роботи і міжособистісну взаємодію. Етичні виклики охоплюють ризики плагіату та несанкціонованого використання матеріалів, створених за допомогою штучного інтелекту. Наголошено, що використання інструментів штучного інтелекту може як сприяти розвитку критичного та самостійного мислення здобувачів освіти, так і, навпаки, стимулювати надмірне покладання на автоматизовані рішення, що призводить

до зниження здатності до глибокого аналізу і самостійного прийняття рішень.

Ключові слова: штучний інтелект, освіта, здобувачі освіти, суб'єкти педагогічної діяльності, критичне мислення, самостійність, когнітивні, мотиваційні, етичні виклики.

The article is devoted to systematizing the technological opportunities and risks of using artificial intelligence (AI) in contemporary education, with regard to their impact on the development of students' critical and independent thinking. As a result of the analysis, the main groups of opportunities have been identified and described: personalized learning, automation of preparation and assessment, adaptive platforms with real-time feedback, and expanded access to informational resources. The implementation of these technological opportunities facilitates the optimization of information search processes and its rapid and effective processing, which positively influences the mastery of educational material and the development of students' analytical and cognitive abilities. Alongside numerous advantages, the authors also highlight the risks arising from technology use. Objective challenges include the spread of biases and model "hallucinations" which can generate false or biased information, as well as data privacy risks. The absence of clear regulatory standards and ethical norms in the field of AI application creates additional threats for both students and educators. Personal challenges faced by students in the context of intensive digital technology use are also considered. It is emphasized that excessive reliance on technological tools can weaken analytical skills and reduce motivation for independent information searching and processing. The article reviews modern educational technologies, including adaptive platforms and generative chatbots, and their influence on the development of critical and independent thinking. The challenges arising from AI implementation in education are organized and analyzed, classified according to four main taxonomic categories. Cognitive challenges are associated with risks of superficial knowledge acquisition, decreased analytical abilities, and the formation of "fragmented" thinking. Motivational challenges manifest in reduced interest in independent work and increased procrastination due to easy access to ready-made solutions. It is noted that systematic use of digital technologies leads to a decline in self-expression and creative thinking. At the same time, social challenges emerge, including deteriorating collaboration skills and interpersonal understanding, which negatively affect teamwork effectiveness and interpersonal interaction. Ethical challenges encompass risks of plagiarism and unauthorized use of AI-generated materials. The article emphasizes that the use of AI tools can both support the development of students' critical and independent thinking and, conversely, encourage over-reliance on automated solutions, resulting in reduced capacity for deep analysis and independent decision-making.

Key words: artificial intelligence, education, learner, subject of pedagogical activity, critical thinking, independence, cognitive, motivational, ethical challenges.

УДК 159.9:004.8:37.013

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.12>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Воляннюк Н.Ю.

д.психол.н., професор, професор кафедри психології та педагогіки Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
ORCID ID: 0000-0001-6945-5984

Охріменко Д.В.

здобувач другого освітньо-наукового рівня вищої освіти Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. Актуальність дослідження впливу сучасних цифрових технологій, зокрема штучного інтелекту, на розвиток критичного та самостійного мислення особистості зумовлена стрімкою цифровізацією освіти та потребою якісної підготовки здобувачів до викликів XXI століття. В умовах інтенсивного розвитку інформаційного суспільства особливої значущості набуває формування здатності до аналітичного мислення, критичного оцінення інформації та прийняття обґрунтованих рішень. Інтеграція інструментів штучного інтелекту (ШІ) в освітній процес не лише відкриває нові можливості, а й формує запити щодо збереження традиційного понятійного мислення, що у свою чергу актуалізує необхідність психологічного осмислення чинників і умов розвитку взаємозалежних із ним критичного та самостійного типів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У фокусі дедалі більшої кількості дослідників опиняється потенціал застосування штучного інтелекту в освіті, здатність персоналізувати освітній процес, скорочувати витрати часу та ресурсів, а також відкривати доступ до безпрецедентних обсягів інформації. Так, О.І. Папач, В.В. Мельничук та В.А. Антонова зазначають, що штучний інтелект здатний автоматизувати процес створення навчальних матеріалів та персоналізувати контент відповідно до індивідуальних потреб здобувачів освіти, що дозволяє значно знизити часові витрати на підготовку уроків [1]. Схожі висновки наведено в колективній праці В.В. Глушка, Є.О. Шакурова та О.В. Арделяна, які зазначають, що штучний інтелект має потенціал для покращення якості освіти завдяки персоналізації освітнього процесу, наданню оперативного зворотного зв'язку та забезпеченню доступу до великих обсягів інформації [2].

Дослідники С. Лі та М. Лоу аналізують можливості генеративного штучного інтелекту в контексті формування критичного мислення здобувачів освіти. За результатами проведених досліджень, ШІ-інструменти сприяють глибшому аналізу й осмисленню студентами великої кількості згенерованих даних. Взаємодія з такими системами вимагає від здобувачів освіти не лише сприймання інформації, але й глибокого аналізу, перевірки її достовірності, а також здатності формулювати власні аргументи та ставити запитання. На думку дослідників, це сприяє формуванню таких складників критичного мислення, як оцінювання достовірності джерел інформації, розпізнавання упереджень у матеріалах, критичне осмислення отриманих даних, аналіз аргументів, формування обґрунтованих висновків та уникнення логічних помилок і маніпуляцій. Осмислене та відповідальне використання штучного інтелекту здобувачами освіти сприяє формуванню здатності самостійно формулювати проблеми (створювати прокти), аналізувати різноманітні ситуації та розробляти ґрунтовні, аргументовані рішення. Автори наводять результати опитування студентів, згідно

з якими 78% респондентів відзначили суттєве покращення навичок письма завдяки використанню штучного інтелекту, а 70% опитаних зазначили його позитивний вплив на розвиток критичного мислення [3].

У сучасній освітній практиці спостерігається стрімке зростання застосування засобів і технологій штучного інтелекту. Згідно зі звітом компанії Cengage, у 2024 році 45% викладачів закладів вищої освіти та 51% учителів початкової і середньої школи використовували ШІ-технології в професійній діяльності, що майже вдвічі перевищує показник 2023 року, який становив 24%. Одночасно більшість здобувачів освіти позитивно оцінюють використання штучного інтелекту, при цьому 86% студентів та 75% школярів зазначили активне застосування цих технологій у навчанні [4]. У світовій практиці значна увага приділяється етичним питанням застосування штучного інтелекту, що підтверджується реалізацією масштабних освітніх ініціатив у Сінгапурі та інших країнах, зокрема впровадження комплексних програм з ШІ-грамотності на рівні шкіл [3].

Водночас у науковій літературі звертається увага і на численні застереження щодо використання штучного інтелекту в освіті. Частина дослідників підкреслює, що надмірне захоплення штучним інтелектом може негативно впливати на розвиток операцій та типів мислення. У систематичному огляді наголошується, що залежність здобувачів освіти від ШІ-додатків може призвести до зниження здатності до критичного та аналітичного мислення, ухвалення рішень і творчого підходу. Автоматична довіра до рішень штучного інтелекту, за спостереженнями, знижує мотивацію до самостійного пошуку та оброблення інформації [5].

Ці висновки узгоджуються з результатами пілотного дослідження Ламберті та співавторів, які констатують, що здобувачі освіти, які активно користуються чат-ботами на основі штучного інтелекту, частіше відкладають виконання завдань і гірше запам'ятовують навчальний матеріал. Автори попереджають, що надмірна залежність від штучного інтелекту може призвести до зниження критичного мислення та зменшення здатності розв'язувати складні проблеми [6]. Схожі висновки наводять й інші дослідники: Ч. Чжай та співавтори дійшли висновку, що покладання здобувачів освіти на відповіді діалогових систем штучного інтелекту обмежує їх можливості самостійно аналізувати контент і формувати власні аргументовані висновки. Крім когнітивних викликів, експерти виділяють додаткові проблеми, зокрема питання якості згенерованого контенту та академічної доброчесності. Здобувачі освіти можуть використовувати штучний інтелект для створення рефератів чи творів, що ускладнює виявлення плагіату [5]. Крім того, відсутність чітких норм і стандартів регулювання застосування штучного інтелекту в освіті ставить під загрозу захист персональних даних здобувачів освіти і потребує оперативного розроблення

етичних рекомендацій. Так, ЮНЕСКО у своїх глобальних керівництвах наголошує на необхідності «людинорієнтованого» підходу, що включає захист конфіденційності даних, установлення вікових обмежень і впровадження систем валідності якості моделей штучного інтелекту [7].

Незважаючи на певні ризики, пов'язані з використанням інструментів штучного інтелекту, численні дослідження підкреслюють його суттєвий потенціал у розвитку різноманітних типів мислення. Рекомендується поєднувати застосування штучного інтелекту з активними методами навчання, використовуючи результати його роботи як основу для дискусій, дебатів і спільних проєктів. Значна кількість наукових праць висвітлює трансформацію ролі викладача від традиційного «транслятора знань» до фасилітатора освітнього процесу, який активно підтримує розвиток критичного мислення, формування власних суджень і здатності до самостійного прийняття обґрунтованих рішень у студентів [2; 3; 11; 18].

Крім того, у практиці дедалі частіше застосовуються адаптивні освітні платформи та віртуальні симуляції, що створюють умови для розвитку глибокої рефлексії. Водночас ці інструменти можуть виявляти культурні зсуви в інтерпретації запитів та відповідей, що вимагає уважного підходу до їх використання в освітньому процесі [8].

Результати досліджень доводять, що штучний інтелект здатен стати рушійною силою освітніх інновацій за умови забезпечення технічної готовності, підготовки суб'єктів педагогічної діяльності та здобувачів освіти, адаптивності системи до індивідуальних потреб, інтеграції ШІ в освітній процес, дотримання етичних норм і захисту персональних даних, а також постійної підтримки й оцінювання ефективності його впровадження.

Метою статті є систематизація та узагальнення технологічних можливостей і ризиків використання штучного інтелекту в сучасній освіті, зокрема їх впливу на розвиток критичного та самостійного мислення здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Функціонування штучного інтелекту базується на машинному й глибинному навчанні, обробленні природної мови, аналізі великих даних та алгоритмах ухвалення рішень. У сукупності ці технології забезпечують здатність системи до самонавчання, адаптації, швидкого оброблення інформації та ефективної взаємодії з користувачем. Саме завдяки таким можливостям штучний інтелект сприяє підвищенню якості й комфорту суб'єктів професійної діяльності в освітньому середовищі, зменшуючи навантаження, оптимізуючи рутинні процеси та забезпечуючи персоналізовану підтримку навчання й викладання.

Сучасні технології відкривають нові горизонти в освіті, роблячи освітній процес більш гнучким, ефективним і персоналізованим, адже вони дозволяють здобувачам освіти опановувати матеріал у власному темпі [9]. Використання адаптив-

них освітніх платформ, як-от Duolingo та Labster, сприяє індивідуалізації навчання у сфері STEM та інших дисциплін. Штучний інтелект допомагає здобувачам освіти вибирати курси й програми, що максимально відповідають їхнім інтересам, а викладачам – оптимізувати подачу матеріалу для досягнення найкращих результатів. Генеративні чат-боти виступають у ролі віртуальних репетиторів, імітуючи індивідуальну взаємодію між здобувачем вищої освіти і викладачем [11].

Штучний інтелект не лише знижує навантаження на суб'єктів педагогічної діяльності, автоматизуючи адаптацію навчальних матеріалів, але й робить процес навчання більш гнучким та адаптивним. Завдяки штучному інтелекту матеріали автоматично підлаштовуються під рівень знань та інтереси кожного здобувача освіти. Платформи зі штучним інтелектом аналізують сильні й слабкі сторони здобувача освіти, коригують складність текстів і вправ, а також вибирають оптимальний темп навчання. Це створює умови для більш гнучкого, ефективного й персоналізованого освітнього процесу [9].

За таких умов штучний інтелект виступає в ролі співрозмовника для здобувача освіти подібно до індивідуального репетитора [11], а суб'єкти педагогічної діяльності отримують рекомендації щодо вдосконалення подачі матеріалу для кращого розуміння здобувачами освіти [10]. Крім того, інтелект-сервіси значно економлять час педагогів і спрощують підготовку до занять. Інструменти на базі генеративних моделей автоматично створюють тести, завдання, презентації, навчальні картки, ілюстрації, інструкції та навіть художні історії [12]. Завдяки цьому суб'єкти педагогічної діяльності отримують ефективного віртуального помічника, що здатен суттєво підвищити продуктивність його роботи [13]. За результатами опитування суб'єктів педагогічної діяльності, 73% респондентів зазначили, що використовують штучний інтелект для розроблення інтерактивних завдань і тестових матеріалів; 67% – для генерації навчального контенту, зокрема пояснень і презентацій; ще 67% – для адаптації навчальних матеріалів відповідно до рівня підготовки здобувачів освіти [12]. Генеративний штучний інтелект оптимізує процес оцінювання та зворотного зв'язку. Автоматизовані системи швидко перевіряють роботи здобувачів освіти від тестів із вибором варіантів до письмових есе чи комплексних завдань. Такі системи аналізують відповіді, виставляють бали і виявляють проблемні місця, тематику, над якою здобувачам освіти варто попрацювати більше [11]. Педагоги відзначають, що саме автоматизація оцінювання та фідбек є серед ключових переваг, адже штучний інтелект дозволяє миттєво обробляти велику кількість робіт і стандартизувати критерії перевірки [12]. Це пришвидшує цикл навчання. Здобувачі освіти отримують швидкий фідбек, а викладачі можуть більш тонко налаштувати програму на основі аналітики стосовно слабких знань групи чи окремого студента.

Водночас ті характеристики штучного інтелекту, що роблять його привабливим у навчанні, як-от швидкість, зручність і здатність адаптуватися до індивідуальних потреб здобувачів освіти, можуть стати джерелом нових викликів. Якщо побудова освітнього процесу надмірно буде сфокусована на автоматизації рішень, може виникнути ризик поступової втрати критичного мислення, зниження самостійності та посилення проблем з академічною доброчесністю. Дослідники підкреслюють, що надмірне покладання на відповіді, згенеровані штучним інтелектом, може мати негативний вплив на формування критичного мислення здобувачів освіти. Така залежність спричиняє зниження здатності до критичного оцінювання інформації й поступову втрату навичок аналітичного опрацювання освітніх матеріалів [14].

У наукових працях зазначається, що надмірна залежність від ШІ-технологій може призвести до поверхневого засвоєння знань, що проявляється у відображенні множини несистематизованих властивостей об'єктів без урахування зв'язків між ними та характеризується фрагментарністю інформаційного потоку, алогічністю, різноманітністю отриманої інформації, високою швидкістю перемикавання уваги між її частинами й відсутністю цілісної картини сприйняття навколишнього світу. Наявна тенденція може поставити під загрозу збереження традиційного понятійного мислення здобувачів освіти, що передбачає використання базових розумових операцій, як-от аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація та класифікація. Аналогічно ЮНЕСКО підкреслює важливість уникнення ситуацій, коли використання штучного інтелекту обмежує здатність здобувачів освіти до самостійного логічного мислення та аналізу, що є ключовими складниками процесу навчання і розвитку критичного мислення [15].

Швидкий доступ до готових рішень через чат-боти сприяє спрощенню освітнього процесу, що водночас може призвести до зниження мотивації здобувачів освіти до самостійного розв'язання задач і здобуття знань. Використання стандартних, наперед заданих (навчених) алгоритмів в інструментах штучного інтелекту, що реалізуються через прості дії користувача, як-от натискання кнопок, призводить до зниження зацікавленості, креативності та самостійності в проведенні дослідницьких або творчих завдань. У цьому випадку користувачі, не занурюючись у внутрішню логіку роботи моделей, сприймають результати як готові відповіді, що стимулює пасивне ставлення та обмежує глибоке розуміння проблематики. Прикладами таких інструментів є генератори текстів на базі мовних моделей (наприклад, ChatGPT), автоматичні редактори зображень (FaceApp, Prisma), системи рекомендацій (YouTube, Netflix), сервіси автоматичного перекладу (Google Translate, DeepL) та автозаповнення тексту в редакторах. Усі вони базуються на навчених моделях, які працюють за складними алгоритмами, проте взає-

модія користувача з ними зводиться до простих операцій вибору та підтвердження (натискання кнопок). Таке використання інструментів ШІ, хоч і підвищує швидкість і ефективність виконання завдань, може водночас зменшувати мотивацію до пошуку власних рішень, глибокого аналізу та розвитку креативного мислення.

У результаті деякі здобувачі освіти формують звичку до прокрастинації, відкладають виконання завдань і все більше покладаються на допомогу штучного інтелекту, замість того, щоб самостійно здобувати знання. Надмірна довіра до технологій може підривати впевненість особистості у власних судженнях і здібностях. Дослідження вказують на те, що здобувачі освіти з неадекватним рівнем самооцінки частіше звертаються до негайних рішень, наданих штучним інтелектом [16]. Результати, що генеруються такими моделями, не завжди є достовірними, оскільки ці моделі можуть «галюцинувати» і створювати переконливу, але неправдиву інформацію. Надмірна довіра до автоматичних відповідей може сприяти поширенню дезінформації та погіршенню якості освітніх результатів [17]. На практиці це також проявляється в зростанні рівня академічного плагіату, здобувачі вищої освіти використовують штучний інтелект для швидкого створення рефератів чи творчих робіт, що ускладнює перевірку оригінальності виконаних завдань [16].

Сучасні дослідження та офіційні звіти наголошують на вказаних ризиках. Зокрема, у наукових публікаціях зафіксовано зниження рівня критичного мислення та зростання залежності здобувачів освіти від технологій [2]. Рекомендації ЮНЕСКО акцентують увагу на необхідності запобігання ситуаціям, коли генеративний штучний інтелект замінює самостійний аналіз [15]. Цю проблему підтверджують емпіричні дані, що доводять: готові відповіді, надані штучним інтелектом, знижують мотивацію до самостійного пошуку інформації та розвивають упевненість здобувачів освіти у власних силах [16]. Низка авторів відзначає підвищені ризики академічного шахрайства та поширення недостовірної інформації через невідповідальне використання штучного інтелекту [17].

Систематизація та упорядкування викликів, що постають перед розвитком критичного та самостійного мислення здобувачів освіти в умовах активного використання штучного інтелекту, дають змогу впорядкувати їх у такий спосіб.

Когнітивні виклики, спричинені використанням штучного інтелекту, включають ослаблення аналітичних навичок, фрагментацію уваги (так зване «кліпове» мислення) та зниження здатності критично перевіряти джерела. Схильність здобувачів освіти приймати надану штучним інтелектом інформацію без належного аналізу та перевірки її достовірності призводить до зниження потреби у формуванні власних суджень і критичного оцінювання різних поглядів, що своєю чергою ослаблює когнітивну активність і здатність до глибокого, системного аналізу.

Мотиваційними викликами є втрата інтересу до традиційних форм навчання та зменшення питомої ваги самостійної роботи з інформацією, до аналізу та синтезу. Зниження мотивації до усвідомленого опанування знань зумовлене легкістю отримання готових відповідей, що формує прагнення здобувачів освіти шукати найпростіші шляхи розв'язання завдань, обмежуючи інтелектуальну ініціативу і погіршуючи якість засвоєння матеріалу. Надмірна залежність від технологій, зокрема інструментів штучного інтелекту, у процесі виконання завдань поступово знижує здатність здобувачів освіти до самовираження, обмежує розвиток індивідуального стилю учбової діяльності.

Не менш важливим викликом є зниження навичок співпраці. Якщо здобувачі освіти замість колективної роботи та обговорення почнуть надавати пріоритет використанню технологій для отримання готових рішень, вони можуть утратити важливі соціальні навички, необхідні для ефективної роботи в команді та міжособистісної взаємодії. Це обмежує їх здатність до конструктивної комунікації та позбавляє можливості для розвитку навичок колективного розв'язання проблем та критичної дискусії, що є невід'ємною частиною фахової підготовки. Відсутність активної взаємодії в групових проєктах обмежує розвиток критичного мислення та здатності до конструктивних дискусій.

Етичні виклики використання штучного інтелекту в освіті набувають все більшої актуальності. Одним із них є ризик зловживання технологіями, зокрема можливість несанкціонованого використання готових рішень, що генеруються штучним інтелектом. Використання таких технологій вимагає від здобувачів освіти високого рівня відповідальності за свої дії та усвідомлення етичних меж, за яких технології служать інструментом для навчання, а не замінюють самостійний процес пізнання та творчості.

Усі ці виклики створюють значні бар'єри для формування критичного та самостійного мислення здобувачів освіти.

Висновки з проведеного дослідження. Штучний інтелект у сучасній освіті відкриває широкі можливості для персоналізації освітнього процесу, оптимізації роботи суб'єктів педагогічної діяльності та підвищення ефективності здобуття знань. Технології машинного навчання, оброблення природної мови та аналізу великих даних забезпечують інструменти, які можуть адаптувати навчальні матеріали під індивідуальні потреби здобувачів освіти, сприяючи гнучкості, комфортності та результативності навчання. Водночас активне використання штучного інтелекту в освітньому процесі створює низку викликів, які можуть негативно впливати на розвиток критичного та самостійного мислення здобувачів освіти. Зокрема, надмірне покладання на готові рішення, що генеруються алгоритмами, може знизити мотивацію до глибокого аналізу, послабити навички самостійного мислення, критичного оцінювання інформації та формування власних

суджень. Виклики також стосуються етичних аспектів, як-от ризик академічного плагіату та поширення недостовірної інформації, а також зниження навичок співпраці й комунікації серед здобувачів освіти. Ефективне впровадження штучного інтелекту в освіту потребує збалансованого підходу, що поєднує використання технологічних інновацій з розвитком критичного і самостійного мислення особистості. Формування культури відповідального та етичного використання штучного інтелекту має стати пріоритетом для всіх учасників освітнього процесу, сприяючи їх активній участі в пошуку істини, саморозвитку та творчості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Папач О.І., Мельничук В.В., Антонова В.А. Використання генеративного штучного інтелекту для розробки навчальних матеріалів у цифровому освітньому середовищі. *Педагогічна академія*. 2025. С. 2–5. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/download/775/665>
2. Глушко В.В., Шакуров Є.О., Арделян О.В. Педагогічна трансформація в цифрову епоху: вплив штучного інтелекту на формування критичного мислення та зміну ролі викладача. *Академічні візії*. 2025. Вип. 43. С. 1–2. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/download/1886/1757/1797>
3. Lee C.C., Low M.Y.H. Using genAI in education: the case for critical thinking. *Frontiers*. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/artificial-intelligence/articles/10.3389/frai.2024.1452131/full>
4. 2024 in Review AI & Education. *Cengage Group*. URL: <https://www.cengagegroup.com/news/perspectives/2024/2024-in-review-ai-education>
5. Zhai C., Santoso Wibowo, Lily D. Li. The effects of over-reliance on AI dialogue systems on students' cognitive abilities: a systematic review. *Smart Learning Environments*. URL: <https://slejournal.springeropen.com/articles/10.1186/s40561-024-00316-7>
6. Pilot Study on Generative AI and Critical Thinking in Higher Education Classrooms. *arXiv.org e-Print archive*. URL: <https://arxiv.org/html/2509.00167>
7. Guidance for generative AI in education and research. *UNESCO*. URL: www.unesco.org/en/articles/guidance-generative-ai-education-and-research
8. Huaqiang Lu. Cultivating Critical Thinking in Foreign Language Education: Pedagogical Strategies for Leveraging Generative AI Biases. *Atlantis Press*. URL: <https://www.atlantis-press.com/article/126015614.pdf>
9. Четверик В.К., Веретюк Т.В., Калашник О.В. Генеративний штучний інтелект для адаптації навчальних матеріалів у навчанні іноземних мов. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія педагогіка*. 2025. № 8. С. 2–4. URL: <https://reicst.com.ua/pmtp/article/download/2025-8-06-02/2025-8-06-02/1781>
10. Мисюк О.Ю., Постова С.А., Черняк Ю.Г. Персоналізація STEM-навчання за допомогою ШІ: адаптивні платформи. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15109471>
11. Баловсяк Н. ШІ та виклики в освіті: як поєднати інноваційну технологію з консервативною традицією. *Куншт*. URL: <https://www.kunsht.com.ua/articles/>

shi-ta-vyklyky-v-osviti-iak-poyednaty-innovatsiynu-tekh-nolohiiu-z-konservatyvnoi-tradytsiyeiu

12. Майже всі українські вчителі використовують ШІ у своїй роботі: результати опитування Освіторії. *Освіторія Медіа*. URL: <https://osvitoria.media/news/majzhe-vsi-ukrayinski-vchyteli-vykorystovuyut-shi-u-svoyij-roboti-rezultaty-opytuvannya-osvitoriyi>

13. Пискун О. Аналіз можливостей застосування штучного інтелекту у роботі вчителя технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/754>

14. Штучний інтелект у вищій освіті: ризики та перспективи інтеграції. Матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (1 липня – 11 серпня 2024 року, Львів – Торунь). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 328 с. URL: https://cuesc.org.ua/images/informlist/Макет%20advanced_training_OLA.pdf

15. Поліковська Ю. ЮНЕСКО розробила поради щодо використання ШІ в освіті. *ms.detector.media*. URL: <https://ms.detector.media/internet/post/32898/2023-09-07-yunesko-rozrobyla-porady-shchodo-vykorystannya-shi-v-osviti>

16. Чи справді ChatGPT робить наш мозок ледачим? *Освіторія Медіа*. URL: <https://osvitoria.media/experience/chy-spravdi-chatgpt-robyt-nash-mozok-le-dachym>

17. Мельник С. Проблеми недостовірності даних при використанні штучного інтелекту в освітній діяльності. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія Педагогічні науки*. URL: <https://new.ejournal.cdu.edu.ua/pedagogics/article/view/167>

18. Результати всеукраїнського дослідження про перспективи ШІ в загальній середній освіті. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/news/rezultati-vseukrainskogo-doslidzhennya-properspektivi-shi-v-zagalniy-seredniy-osviti>

Стаття надійшла у редакцію: 04.10.2025

Стаття прийнята: 17.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ
ДИСТИНКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИEMPIRICAL ANALYSIS OF PERSONAL DETERMINANTS
OF DISTINCTIVE BEHAVIOR

У статті представлено емпіричний аналіз особистісних детермінант дистинктивної поведінки здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей. Дистинктивність трактується як соціальна активність, що підкреслює унікальність і самобутність особистості через її індивідуальний стиль самовираження, який може відхилятися від усталених соціальних норм і очікувань. Дослідження проведено на вибірці з 399 осіб із використанням 16-факторного опитувальника Р. Кеттела та методики акцентуацій характеру К. Леонгарда і Х. Шмішека. Розроблено фрагмент емпіричної карти компонента особистісної детермінації, що поєднує індивідуально типологічні характеристики та типи акцентуацій характеру. З метою уніфікації різнорідних шкал показники стандартизовано за допомогою Z-оцінок, після чого визначено інтегральний рівень дистинктивної поведінки за межами $M - 0,5\sigma$, $M \pm 0,5\sigma$, $M + 0,5\sigma$. Перевірку статистично значущих зв'язків між рівнями виразності особистісних факторів, типів акцентуацій і рівнем дистинктивної поведінки здійснено за χ^2 критерієм Пірсона. Результати дослідження виявили статистично значущі взаємозв'язки між низкою факторів особистості за методикою Р. Кеттела та рівнем прояву дистинктивної поведінки. Зокрема, підвищені показники за факторами В (інтелект), С (емоційна стійкість), Н (сміливість), Q3 (самоконтроль), Q1 (радикалізм) та Q2 (нонконформізм) що свідчить про їхню роль як особистісних предикторів схильності до дистинктивності. Водночас значущі взаємозв'язки зафіксовано також для факторів Е (домінантність), G (нормативність – імпульсивність), І (чутливість – жорсткість), М (мрійливість), N (дипломатичність – прямоти) та Q4 (напруженість), показники яких переважно перебували в межах помірних значень. Аналіз типів акцентуацій характеру показав, що гіпертимний і демонстративний типи частіше поєднуються з високими рівнями дистинктивної поведінки, тоді як педантичний тип демонструє позитивний зв'язок із дистинктивною поведінкою за середнього рівня виразності акцентуації. Високий рівень виразності тривожного та дистимічного типів акцентуацій асоціюється з нижчим рівнем дистинктивної поведінки. Отримані результати поглиблюють уявлення про роль акцентуацій характеру в структурі дистинктивної поведінки студентів технічних спеціальностей.

Ключові слова: дистинктивна поведінка, особистісні детермінанти, індивідуально-типологічні характеристики, акцентуації

характеру, риси особистості, стандартизація результатів, Z-оцінки, студенти технічних спеціальностей.

The article presents an empirical analysis of the personal determinants of distinctive behavior among students of technical specialties. Distinctiveness is construed as a form of social activity that emphasizes an individual's uniqueness and originality through a personal style of self-expression that may deviate from established social norms and expectations. The study was conducted on a sample of 399 participants using R. Cattell's 16 Personality Factors Questionnaire (16PF) and the Character Accentuations methodology by K. Leonhard and H. Shmishek. A fragment of an empirical map of the personal determination component was developed, combining individual-typological characteristics and character accentuation types. To unify heterogeneous scales, the indicators were standardized using Z-scores, after which an integral level of distinctive behavior was determined with thresholds at $M - 0.5\sigma$, $M \pm 0.5\sigma$, and $M + 0.5\sigma$. Statistical significance of associations between the levels of personal factors, accentuation types, and the level of distinctive behavior was assessed using Pearson's chi-square test. The results revealed statistically significant associations between several personality factors (per Cattell) and the level of distinctive behavior. In particular, higher scores on factors B (Intelligence), C (Emotional Stability), H (Social Boldness), Q3 (Self-Control), Q1 (Radicalism), and Q2 (Nonconformity) showed statistically significant positive associations with the expressed level of distinctiveness, indicating their role as personal predictors of a propensity for distinctiveness. Significant associations were also recorded for factors E (Dominance), G (Rule-Consciousness vs. Impulsivity), I (Sensitivity vs. Tough-Mindedness), M (Imagination), N (Diplomacy vs. Forthrightness), and Q4 (Tension), whose indicators predominantly fell within moderate ranges. The analysis of accentuation types showed that the hyperthymic and demonstrative types are more often associated with higher levels of distinctive behavior, whereas the pedantic type demonstrates a positive association at a medium level of accentuation. A high level of the anxious and dysthymic accentuation types is associated with a lower level of distinctive behavior. The findings deepen the understanding of the role of character accentuations in the structure of distinctive behavior among students of technical specialties.

Key words: distinctive behavior, personal determinants, individual-typological characteristics, character accentuations, personality traits, standardization of results, Z-scores, students of technical specialties.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.13>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гаваза Л.В.

аспірантка кафедри психології та педагогіки

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ORCID ID: 0009-0009-2386-0090

Постановка проблеми. Проблема визначення особистісної детермінації, що впливає на прояв дистинктивної поведінки, залишається актуальною, але маловивченою, особливо серед здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей. Це зумовлює необхідність емпіричного аналізу впливу особистісних рис та типів акцентуацій на рівень дистинктивної поведінки.

Мета та завдання статті:

– скласти емпіричну карту дослідження для систематизації показників особистісної детермінації дистинктивної поведінки здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей;

– стандартизувати результати за допомогою Z-оцінок для уніфікації показників та визначення

рівнів виразності особистісних факторів і дистинктивної поведінки;

– виявити статистично значущі зв'язки між рівнями прояву дистинктивної поведінки та рівнями виразності особистісних факторів і типів акцентуацій;

– здійснити психологічну інтерпретацію результатів з метою визначення особистісних чинників, що зумовлюють прояв дистинктивної поведінки у студентів технічного профілю.

Виклад основних результатів дослідження.

Динамічні суспільні зміни й посилення індивідуалістичних тенденцій актуалізують потребу у вивченні психологічних чинників, які забезпечують здатність людини до критичного та автономного мислення, ініціативності, рефлексивності, самостійності та відстоюванні власної позиції. Ці якості становлять основу дистинктивної поведінки, що розглядається як форма соціальної активності особистості, спрямована на підкреслення власної унікальності та самобутності через індивідуальний стиль самовираження, який може відрізнятися від усталених соціальних норм і очікувань [2].

Одним із провідних чинників прояву дистинктивної поведінки є особистісна детермінація, що поєднує систему індивідуально-типологічних характеристик, які зумовлюють варіативність стилів поведінки, способів самовираження та індивідуальних форм самореалізації в соціальному середовищі. Особистісна детермінація в структурі дистинктивної поведінки відображає здатність індивіда зберігати внутрішню свободу та самобутність у процесі соціальної взаємодії, що зумовлює підтримання власної індивідуальності та незалежність від соціальних стереотипів і зовнішнього тиску.

Для діагностики особистісної детермінації дистинктивної поведінки було вибрано методики, що забезпечують комплексне вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості. 16-факторний опитувальник Р. Кеттела [3] дає змогу оцінити базові особистісні риси, які визначають

інтелектуальний потенціал, емоційну стабільність, соціальну сміливість, самоконтроль, відкритість до нового досвіду, тобто ті характеристики, які визначають схильність особистості до прояву дистинктивної поведінки.

Методика дослідження акцентуацій характеру К. Леонгарда – Х. Шмішека [5] використана для виявлення домінантних типів акцентуацій, які відображають провідні тенденції поведінки та емоційного реагування особистості, що можуть слугувати психологічним підґрунтям проявів дистинктивної поведінки. Поєднання цих двох інструментів дозволило дослідити, як індивідуально-типологічні характеристики та структурні особливості характеру впливають на прояв дистинктивної поведінки.

З метою структуризування емпіричного матеріалу та узгодження методик дослідження було укладено емпіричну карту, яка відображає систему показників, пов'язаних із компонентом особистісної детермінації дистинктивної поведінки. У контексті цієї статті представлено фрагмент емпіричної карти, що охоплює показники саме цього компонента, та методики, використані для їх діагностики (табл. 1).

Подані в таблиці показники відображають систему змінних, що розглядалися як складники компонента особистісної детермінації дистинктивної поведінки. Вони стали основою для подальшого емпіричного аналізу, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між рівнями особистісних характеристик та рівнями прояву дистинктивності.

З метою подолання різномірності шкал оцінювання, характерної для використаних психодіагностичних методик, результати дослідження були стандартизовані за допомогою Z-оцінок. Такий підхід дав змогу уніфікувати індивідуальні показники, відображаючи їх як відхилення від середнього значення вибірки в одиницях стандартного відхилення, що забезпечило можливість порівняння результатів, отриманих за різними інструментами. Використання стандартного відхилення як критерію для виокремлення рівнів є загальноприйнятим

Таблиця 1

Фрагмент емпіричної карти дослідження особистісної детермінації дистинктивної поведінки

Компонент: Особистісна детермінація	Показники	Методики дослідження
Сукупність індивідуально-типологічних особливостей особистості зокрема: (самооцінка, риси характеру тощо), які потенційно можуть впливати на варіативність та особливості прояву дистинктивної поведінки особистості	Інтелектуальний потенціал; емоційна стабільність; домінантність і лідерство; нормативність і відповідальність; соціальна сміливість; емпатійність у міжособистісних стосунках; довіра до інших; практичність і мрійливість мислення; тактовність і прямолінійність у спілкуванні; емоційна напруга і тривожність; відкритість до нового досвіду; соціальна автономність; самоконтроль і самодисципліна; внутрішня напруженість і стресостійкість; активність, оптимізм; ригідність, образливість; чутливість, співпереживання; акуратність, сумлінність; невпевненість, сором'язливість; егоцентризм, потреба у визнанні; мінливість настрою, емоційна нестабільність; імпульсивність, дратівливість; замкнутість, песимізм; ентузіазм, захопленість	16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (фактори В, С, Е, G, Н, І, L M, N, O, Q1, Q2, Q3, Q4; Методика акцентуації характеру Х. Шмішека (гіпертимний, застряглий, емотивний, педантичний, тривожний, демонстративний, циклотимічний, збудливий, дистимічний, екзальтований типи)

у психометричних дослідженнях і застосовується, зокрема, у роботах І.В. Пономаренко [7], О.І. Крошки [4], І.О. Нагаєвської [6] та О.О. Віговської [1]. На основі стандартизованих результатів було визначено інтегральний рівень прояву дистинктивної поведінки для кожного досліджуваного. Межі рівнів (низький, помірний, високий) визначалися з урахуванням стандартного відхилення (σ) від середнього значення (M): результати нижче ($M - 0,5\sigma$) трактувалися як низький рівень, у межах ($M \pm 0,5\sigma$) – як помірний, а вище ($M + 0,5\sigma$) – як високий. Такий підхід забезпечив статистичну обґрунтованість та об'єктивність інтерпретації отриманих результатів.

Для визначення рівнів виразності особистісних факторів і акцентуацій використовувалися інтерпретаційні межі, подані в ключах до відповідних методик. Зокрема, у 16-факторному опитувальнику Р. Кеттелла рівні оцінювалися за стеновою шкалою (1–3 – низький, 4–6 – середній, 7–10 – високий рівень виразності). У методиці акцентуацій характеру К. Леонгарда – Х. Шмішека рівні визначалися за кількістю набраних балів: 0–12 балів – низький рівень виразності, 13–18 – середній, 19–24 – високий.

Таким чином, отримані стандартизовані показники та визначені рівні виразності особистісних факторів і акцентуацій дали змогу перейти до наступного етапу аналізу – виявлення взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками та рівнем прояву дистинктивної поведінки. Для перевірки статистично значущих зв'язків між цими показниками було здійснено розподіл досліджуваних за відповідними рівнями та проведено аналіз із використанням χ^2 -критерію Пірсона. Отримані результати подано в узагальненій таблиці 2.

Отримані дані (табл. 2) демонструють статистично значущі зв'язки між низкою особистісних факторів і рівнем дистинктивної поведінки, що дає підстави для подальшого детального аналізу кожного з них.

Фактор В (високий – низький інтелект). Виявлений зв'язок ($\chi^2 = 110,775$; $p < 0,001$) показує, що інтелект виступає важливою когнітивною основою

дистинктивної поведінки. Студенти з високими показниками за фактором В інтелектуального потенціалу частіше виявляють дистинктивну поведінку, що в професійному контексті виражається у творчому підході до технічних завдань і прагненні до новаторства. Такий рівень інтелекту сприяє усвідомленню власної індивідуальності, внутрішньої незалежності та здатності діяти, керуючись особистими переконаннями, а не соціальними шаблонами. Натомість особи з низьким рівнем інтелекту схильні до буквального мислення та конформності, що знижує ймовірність дистинктивних проявів. Отже, високий рівень інтелекту сприяє тому, що студенти частіше виявляють дистинктивність, демонструючи незалежність мислення, креативність і здатність до нетривіальних рішень у навчально-професійній діяльності.

Фактор С (емоційна стійкість – емоційна нестійкість). Статистично значущий зв'язок ($\chi^2 = 20,853$; $p < 0,001$) свідчить, що емоційна стабільність виступає важливою умовою прояву дистинктивної поведінки у студентів. Особи з високими показниками за фактором С відзначаються врівноваженістю та внутрішньою стабільністю. Високий рівень емоційної стабільності сприяє дистинктивній поведінці, яка виявляється в стабільній саморегуляції та здатності дотримуватися власної моделі поведінки. На відміну від них, студенти з низькою емоційною стійкістю менш схильні до проявів дистинктивності, оскільки емоційна нестабільність і підвищена напруженість роблять їх поведінку імпульсивною, залежною від зовнішніх обставин і думок інших. Таким чином, емоційна стійкість виступає важливою передумовою дистинктивної поведінки, оскільки забезпечує внутрішню рівновагу та впевненість у власних рішеннях навіть за умов емоційного напруження.

Фактор Е (домінантність – підпорядкованість). Виявлена залежність ($\chi^2 = 20,727$; $p < 0,001$) свідчить, що середній рівень домінантності у студентів є сприятливим для прояву дистинктивної поведінки. Особи із середнім рівнем домінантності за

Таблиця 2

Статистично значущі зв'язки між рівнями виразності факторів особистості (за Р. Кеттелом) та рівнями прояву дистинктивної поведінки

Фактор Р. Кеттелла	Психологічний зміст	χ^2	p
В Високий – низький інтелект	Інтелектуальний потенціал	110,775	<0,001
С Емоційна стійкість – нестійкість	Емоційна стабільність	20,853	<0,001
Е Домінантність – підпорядкованість	Домінантність і лідерство	20,727	<0,001
Г Нормативність – імпульсивність	Нормативність і відповідальність	58,171	<0,001
Н Сміливість – боязкість	Соціальна сміливість	22,513	<0,001
І Чутливість – жорсткість	Емпатійність у міжособистісних стосунках	11,902	0,018
М Мрійливість – практичність	Практичність і мрійливість мислення	11,545	0,021
Н Дипломатичність – прямолінійність	Тактовність і прямолінійність у спілкуванні	14,092	0,007
Q1 Радикалізм – консерватизм	Відкритість до нового досвіду	27,883	<0,001
Q2 Нонконформізм – конформізм	Соціальна автономність	11,542	0,021
Q3 Високий – низький самоконтроль	Самоконтроль і самодисципліна	93,207	<0,001
Q4 Напруженість – розслабленість	Внутрішня напруженість і стресостійкість	11,390	0,023

фактором Е схильні до лідерства, активного самовираження, упевненості та ініціативності без проявів надмірної авторитарності, що зумовлює прояв дистинктивної поведінки – упевненого відстоювання власної позиції, відповідальності за рішення й здатності протистояти соціальному тиску. Підпорядковані й залежні від соціального схвалення студенти менш схильні до дистинктивності, оскільки орієнтуються на зовнішні норми, уникають конфліктів і характеризуються переважно конформною поведінкою. Отже, середній рівень домінантності у здобувачів освіти формує сприятливе підґрунтя для дистинктивності, оскільки поєднує впевненість, ініціативність і соціальну адекватність.

Фактор G (висока нормативність поведінки – низька нормативність поведінки). Статистично значущий зв'язок ($\chi^2 = 58,171$; $p < 0,001$) показує, що висока нормативність може поєднуватися з виразними дистинктивними проявами у здобувачів освіти. Йдеться не про конформізм як підпорядкування соціальним нормам, а про моральну автономію, що ґрунтується на інтеріоризації соціальних норм. Такі студенти діють згідно з власними переконаннями, які узгоджуються з етичними принципами суспільства, виявляючи самодисципліну та соціальну відповідальність. Дистинктивна поведінка тут виступає формою моральної самореалізації, коли прагнення до індивідуальності не суперечить суспільним цінностям. Натомість низька нормативність (байдужість до норм і правил) пов'язана з найменшими проявами дистинктивності, оскільки така позиція зумовлює відсутність стійких внутрішніх моральних орієнтирів і схильність діяти під впливом емоцій, що робить поведінку непослідовною та залежною від зовнішніх впливів. Отже, нормативність поведінки виступає регуляторним чинником дистинктивності, забезпечуючи усвідомлене відстоювання власних переконань у межах соціально прийнятних норм.

Фактор H (сміливість – боязкість). Виявлений взаємозв'язок ($\chi^2 = 22,513$; $p < 0,001$) свідчить, що сміливість формує емоційно-вольове підґрунтя дистинктивної поведінки. Студенти з високими показниками цього фактора вирізняються зниженою чутливістю до загрози та невдач, що дозволяє їм діяти впевнено в умовах невизначеності чи соціального тиску. Їм притаманна готовність виходити за межі звичних моделей поведінки, висловлювати власну думку без страху осуду, а толерантність до ризику підтримує сталі прояви дистинктивності в соціальному середовищі. Натомість боязкість характеризується підвищеною чутливістю до потенційних загроз, схильністю уникаати ризику, що обмежує прояви дистинктивної поведінки. Така молодь частіше демонструє обережність, невпевненість у власних рішеннях і надмірну орієнтацію на зовнішнє схвалення. Прагнення до передбачуваності та психологічного комфорту знижує готовність діяти ініціативно чи відходити від загальноприйнятих норм. Таким чином, сміливість є внутрішнім каталізатором дистинктивної поведінки, який за-

безпечує впевненість і готовність до нестандартних дій, тоді як боязкість обмежує ці прояви через схильність до уникання.

Фактор I (чутливість – жорсткість). Виявлено статистично значущий зв'язок ($\chi^2 = 11,902$; $p = 0,018$), який вказує на те, що жорсткість як особистісна риса підтримує дистинктивні прояви, що проявляється в раціональності, практичності та рішучості. У межах дистинктивної поведінки жорсткість виявляється як здатність діяти логічно та об'єктивно, не піддаючись емоційному впливу чи зовнішньому тиску. Натомість чутливість пов'язана з підвищеною сенситивністю, витонченістю та прагненням до гармонії, які можуть послаблювати прояви дистинктивності. Такі студенти схильні уникаати конфліктів, зберігати емоційну рівновагу та емпатійність у міжособистісних стосунках і частіше узгоджують власні рішення з очікуваннями оточення, що знижує рівень дистинктивної поведінки. Отже, жорсткість як показник раціональності й об'єктивності сприяє проявам дистинктивності, тоді як чутливість, орієнтована на м'якість, вишуканість і тонкість сприйняття, знижує їх інтенсивність.

Фактор M (мрійливість – практичність). Було встановлено статистично значущу залежність ($\chi^2 = 11,545$; $p = 0,021$), яка свідчить, що мрійливість як вираз внутрішнього механізму особистості виступає психологічним підґрунтям дистинктивної поведінки. Саме середній рівень мрійливості у студентів забезпечує баланс між творчою уявою й раціональною оцінкою дійсності, поєднуючи креативність із розсудливістю у процесі прийняття рішень та демонструючи творчу індивідуальність і готовність до новаторських рішень. Надмірна практичність, характерна для осіб із низькими показниками, знижує рівень дистинктивності, оскільки спрямовує здобувачів освіти на дотримання соціальних стандартів, уникання ризику та обмеження творчої ініціативи. Отже, у студентів помірна мрійливість формує основу дистинктивної поведінки, тоді як переважання практичності спрямовує їх до нормативності та знижує рівень особистісної самобутності.

Фактор N (дипломатичність – прямолінійність). Виявлено статистично значущий зв'язок ($\chi^2 = 14,092$; $p = 0,007$), який свідчить, що прямолінійність як особистісна характеристика, пов'язана з природністю, безпосередністю та соціальною відкритістю, виступає психологічною передумовою дистинктивної поведінки. Студенти з низьким рівнем вираженості цього фактора вирізняються автентичністю в спілкуванні, комунікабельністю, щирістю, прямоотою у взаємодії, що поєднується з відсутністю надмірного самоконтролю. Надмірна дипломатичність і тактовність, засновані на стриманості й раціональності, зменшує прояви дистинктивності через прагнення до адаптивності та уникання суперечностей. Отже, прямолінійність як прояв особистісної відкритості та природності сприяє вираженню дистинктивної поведінки, тоді як надмірна дипломатичність стримує її прояви.

Фактор Q1 (радикалізм – консерватизм). Установлено статистично значущий зв'язок ($\chi^2 = 27,883$; $p < 0,001$), який свідчить, що студенти з середнім рівнем радикалізму частіше демонструють дистинктивну поведінку. Для них характерна послідовність, настороженість, принциповість і стійкість особистих поглядів. Студенти з такими показниками поєднують відкритість до нового досвіду з критичним ставленням до інформації та толерантністю до суперечностей. Натомість надмірний радикалізм, що переходить у заперечення соціальних норм, може набувати деструктивних рис, тоді як консерватизм, що орієнтований на стабільність, передбачуваність і дотримання усталених принципів, обмежує вираження дистинктивності. Консервативні студенти уникають інновацій і дотримуються традиційних підходів, що сприяє формуванню ригідного мислення та послаблює прояви дистинктивності. Отже, саме середній рівень радикалізму сприяє конструктивним формам дистинктивності, тоді як крайні полюси цього фактора знижують її прояви.

Фактор Q2 (нонконформізм – конформізм): Виявлено залежність ($\chi^2 = 11,542$; $p = 0,021$), яка свідчить, що студенти з високим і середнім рівнем нонконформізму характеризуються самостійністю, внутрішньою незалежністю та схильністю покладатися лише на власну думку. Такі здобувачі освіти не схильні до сліпого прийняття групових норм, а, навпаки, прагнуть діяти відповідно до особистих цінностей і переконань. Вони здатні залишатися незалежними в соціальних ситуаціях, приймати обдумані рішення та нести за них відповідальність, що підкреслює вираженість дистинктивних проявів. Натомість високий рівень конформізму характеризується залежністю від думки групи, потребою в соціальному схваленні та схильністю уникати самостійних рішень. Такі студенти орієнтуються на громадську думку та схильні діяти відповідно до очікувань оточення, що забезпечує адаптивність і прийняття в групі, але водночас обмежує прояви індивідуальності. Їхня поведінка часто має пристосувальний характер, спрямований на збереження гармонії у взаєминах та прагнення до зовнішнього схвалення, що своєю чергою послаблює вираженість дистинктивної поведінки. Таким чином, дистинктивна поведінка більшою мірою притаманна нонконформним особистостям, які здатні зберігати незалежність мислення та дій, не піддаючись зовнішньому тиску соціального середовища.

Фактор Q3 (високий самоконтроль – низький самоконтроль). Отримані результати ($\chi^2 = 93,207$; $df = 4$; $p < 0,001$) свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самоконтролю та вираженістю дистинктивної поведінки. Студенти з високим і середнім рівнем самоконтролю відзначаються розвинутою самодисципліною, здатністю контролювати власні емоційні та поведінкові реакції, реалізовувати власні наміри, що сприяє формуванню стійкої індивідуальної позиції та прояву дистинктивності. Натомість низький рівень самоконтролю, що характеризується імпульсивністю, схильністю до емоційних коливань та хаотичністю поведінки, знижує прояви дистинктивної поведінки, оскільки зумовлює нестійкість особистісної позиції та перешкоджає самовираженню. Таким чином, високий рівень самоконтролю виступає внутрішнім регулятором дистинктивної поведінки, сприяючи її усвідомленому, контрольованому та цілеспрямованому прояву.

Фактор Q4 (напруженість – розслабленість). Виявлено статистично значущий зв'язок ($\chi^2 = 11,390$; $p = 0,023$), який свідчить, що дистинктивна поведінка спостерігається у студентів із середнім і частково з високим рівнем напруженості. Помірна напруженість відображає оптимальний емоційний тонус, внутрішню зібраність і стресостійкість, що забезпечує ефективну саморегуляцію та помірну активність. Такі здобувачі освіти зазвичай мають достатньо внутрішньої мотивації до досягнень, але без надмірного психічного чи емоційного виснаження, що дозволяє їм підкреслювати власну своєрідність у соціальній взаємодії. Високий рівень напруженості, що супроводжується емоційною перезбудженістю, фрустрованістю та внутрішнім неспокоєм, так само як і низький рівень (розслабленість), проявлений у байдужості, низькій мотивації та відсутності прагнення до змін, знижує ймовірність дистинктивних проявів. Отже, середній рівень напруженості забезпечує оптимальні умови для прояву дистинктивності, тоді як надмірна напруженість чи розслабленість знижують її прояви.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що дистинктивність є результатом взаємодії комплексу індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Наступним етапом дослідження стало вивчення взаємозв'язку між типами акцентуацій характеру та проявами дистинктивної поведінки, узагальнені результати подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Статистично значущі зв'язки між рівнями виразності типів акцентуацій характеру (за К. Леонгардом – Х. Шмішеком) та рівнями прояву дистинктивної поведінки

Тип акцентуації	Психологічний зміст	χ^2	p
Гіпертимний	Активність, оптимістичність, ініціативність, комунікабельність	13,547	0,009
Тривожний	Невпевненість, обережність, схильність до самокритики	13,461	0,009
Дистимічний	Серйозність, замкненість, схильність до песимізму	39,345	<0,001
Педантичний	Відповідальність, акуратність, схильність до контролю і порядку	26,858	<0,001
Демонстративний	Егоцентричність, емоційність, прагнення визнання і уваги	35,064	<0,001

Результати χ^2 -аналізу для гіпертимного типу показують статистично значущий взаємозв'язок ($\chi^2 = 13,547$; $p = 0,009$), який свідчить, що у студентів технічних спеціальностей середній і високий рівні гіпертимного типу частіше поєднуються з високим рівнем прояву дистинктивної поведінки, що узгоджується з притаманними цьому типу активністю, оптимізмом, ініціативністю та комунікабельністю. Натомість у студентів із низьким рівнем гіпертимності ймовірність прояву високого рівня дистинктивності є нижчою.

Для тривожного типу акцентуації встановлено залежність ($\chi^2 = 13,461$; $p = 0,009$), яка свідчить, що у студентів технічних спеціальностей низький рівень тривожності частіше поєднується з високим рівнем прояву дистинктивної поведінки, що узгоджується з меншою схильністю до сором'язливості та самознецінення. Підвищений рівень виразності тривожного типу (невпевненість, образливість, тенденція до покірності) знижує ймовірність високого рівня дистинктивності.

Аналіз за χ^2 -критерієм для дистимічного типу акцентуації показав наявність значущої залежності ($\chi^2 = 39,345$; $p < 0,001$), згідно з якою в здобувачів освіти технічних спеціальностей нижча виразність дистимічних рис частіше поєднується з високим рівнем прояву дистинктивної поведінки, тоді як підвищена дистимічність (пасивність, схильність до песимізму, замкнутість, знижена контактність) супроводжується зменшенням проявів дистинктивної поведінки.

За педантичним типом акцентуації виявлено статистично значущу залежність ($\chi^2 = 26,858$; $p < 0,001$), яка свідчить, що у здобувачів освіти середня виразність педантичних рис частіше поєднується з високим рівнем прояву дистинктивної поведінки, що узгоджується з типовими для цього типу рисами – сумлінністю, акуратністю та відповідальністю. За високого рівня педантичності також спостерігається високий рівень дистинктивності, хоча підвибірка мінімальна, тоді як зі зниженням рівня педантичності ймовірність високого рівня дистинктивної поведінки зменшується.

Статистичний аналіз ($\chi^2 = 35,064$; $p < 0,001$) підтвердив наявність значущої залежності між рівнем виразності демонстративного типу акцентуації та рівнем прояву дистинктивної поведінки. Найчастіше високий рівень дистинктивної поведінки поєднується із середньою виразністю демонстративних рис, що свідчить про оптимальну реалізацію таких характеристик, як ініціативність, егоцентричність, емоційна експресивність і прагнення до визнання. За високої демонстративності це поєднання трапляється рідше, що може свідчити про переважання зовнішньоорієнтованих форм поведінки над внутрішньомотивованими проявами дистинктивності. Натомість за низької виразності демонстративних рис спостерігається найменша частота високих проявів дистинктивної поведінки, що зумовлено нижчим рівнем потреби в самовираженні та соціальному визнанні.

Висновки. Результати дослідження показали, що особистісні риси та типи акцентуацій характеру суттєво впливають на рівень дистинктивної поведінки здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей. Вищі показники за факторами В (інтелект), С (емоційна стійкість), Н (сміливість), Q3 (самоконтроль), Q1 (радикалізм) і Q2 (нонконформізм) пов'язані з більшою виразністю дистинктивності, тоді як високі рівні тривожного та дистимічного типів – зі зниженням її проявів. Помірні значення за факторами Е, G, I, M, N і Q4 свідчать про їх врівноважувальну роль у структурі дистинктивної поведінки. Гіпертимний і демонстративний типи акцентуацій сприяють активнішому самовираженню, тоді як надмірна тривожність і дистимічність його обмежують. Таким чином, дистинктивна поведінка студентів технічного профілю зумовлена комплексом взаємопов'язаних особистісних детермінант.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Віговська О.О. Якість життя як умова конструктивного самозбереження особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 ; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. 235 с. URL: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Vigovska-O.O.-dysertatsiya.pdf>
2. Гаваза Л.В. Дистинктивна поведінка як психологічний феномен. *Habitus*. 2023. Вип. 45. С. 110–114. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.45.18.
3. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : метод. посіб. / О.М. Кокун та ін. ; Міністерство оборони України, НДЦ гуманіт. проблем ЗСУ. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
4. Крошка О.І. Психологічні особливості емоційно-оцінного ставлення особистості до себе : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2010. 209 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0410U001458>
5. Шмішек Х. Методика дослідження акцентуації характеру ; Нац. техн. ун-т України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Київ, 2018. 6 с. URL: <https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%E2%84%96-1.-%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80.pdf>
6. Нагаєвська І.О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2016. 238 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19342/1/Disertacia%20Nagaevska.pdf>
7. Пономаренко І.В. Психологічні особливості професійного благополуччя працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Черкаси, 2024. 290 с.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 14.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНИХ МОБІЛЬНИХ КОМАНД МІЖНАРОДНИХ ГУМАНІТАРНИХ МІСІЙ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ

FORMATION OF STRESS RESISTANCE OF PRACTICES IN MEDICAL MOBILE TEAMS OF INTERNATIONAL HUMANITARIAN MISSIONS THAT WORK IN FRONT-LINE TERRITORIES

Діяльність медичних мобільних команд (ММК) міжнародних гуманітарних місій на прифронтових територіях Донецького та Харківського регіонів характеризується екстремальним рівнем стресу та системною непередбачуваністю. Персонал, надаючи допомогу в умовах воєнного стану, щоденно стикається з мультифакторним тиском: безпековими загрозами, гострим людським горем, організаційним хаосом, високою інтенсивністю роботи, надмірним емоційним навантаженням. Цей кумулятивний ефект створює безпосередню загрозу психологічному здоров'ю працівників, призводячи до високих показників емоційного виснаження та професійного вигорання, що зумовлює гостру актуальність глибокого аналізу факторів дистресу, оскільки традиційні механізми адаптації в таких умовах виявляються недостатніми або неефективними.

Статтю присвячено аналізу специфіки формування стресостійкості у фахівців ММК і як практичний результат представлено розробку та оцінку ефективності цільової програми психологічного супроводу. Проведено теоретичний аналіз проблеми та емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічного стану, рівня вигорання та структури життєстійкості персоналу. У процесі дослідження встановлено, що ключовим чинником, який трансформує неминучу професійну напругу в хронічний дистрес, є низьке відчуття контролю над ситуацією та робочими процесами. Дослідження виявило фундаментальний парадокс: високі показники особистісної життєстійкості та потужна гуманістична мотивація працівників ММК ефективно діють як буфер проти ціннісного вигорання. Однак ці ж самі риси недостатньо захищають від системного виснаження адаптаційних резервів, що проявляється на фізіологічному та емоційному рівнях, зокрема у високих показниках астенії та глибокого емоційного виснаження. Ключовими напрямками формування та підтримки стресостійкості визначено: підвищення професійної автономії, оптимізацію балансу «робота – відпочинок», інтеграцію безперервної та превентивної психосоціальної підтримки, а також посилення командної взаємодії. Запропонована програма сфокусована на відновленні суб'єктивного відчуття контролю та посиленні навичок управління власними психофізіологічними ресурсами, що довело свою ефективність у зниженні рівня психологічного виснаження та професійного вигорання.

Ключові слова: адаптаційні резерви, емоційне виснаження, медичні мобільні команди,

низький контроль, прифронтові території, програма супроводу, професійне вигорання, стресостійкість.

The activity of medical mobile teams (MMTs) of international humanitarian missions in the front-line territories of the Donetsk and Kharkiv regions is characterized by extreme levels of stress and systemic lack of transfer. The personnel, I hope to help in the minds of the military camp, are succumbing to the multifactorial pressure: unsafe threats, heartbreaking human grief, organizational chaos, high work intensity, supermundane emotional demands. The cumulative effect creates a direct threat to the psychological health of workers, leading to high levels of emotional distress and professional anxiety, which underlines the relevance of a thorough analysis of the factors of distress, fragments Traditional adaptation mechanisms in such minds appear to be insufficient or ineffective.

The article is devoted to the analysis of the specifics of forming stress resistance among MMK workers and, as a practical result, presents the development and assessment of the effectiveness of the target psychological support program. A theoretical analysis of the problem and empirical research was carried out, aimed at the development of the psychological state, the level of burnout and the structure of the vitality of personnel. During the course of the investigation, it was established that the key official, who transforms inevitable professional stress into chronic distress, has little control over the situation and work processes. The investigation revealed a fundamental paradox: high indicators of special living standards and strong humanistic motivation of MMK workers effectively act as a buffer against value burnout. However, these rices themselves are not sufficiently protected from the systemic depletion of adaptation reserves, which manifests itself on the physiological and emotional levels, including high levels of asthenia and deep emotional depression. The key directions for shaping and supporting stress resistance are identified as: increasing professional autonomy, optimizing the work-work balance, integrating continuous and preventive psychosocial encouragement, as well as strengthening team interaction. The proposed program is focused on updated subjective control and enhanced skills in managing powerful psychophysiological resources, which has proven effective in cases of reduced levels of psychological distress. professional gain.

Key words: adaptation reserves, emotional distress, medical mobile teams, low control, front-line territories, support program, professional development, stress resistance.

УДК 159.944.4:614.253.8:351.778.5(477.54/.61)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.14>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Герасимова К.М.

молодший науковий співробітник відділу дитячої психоневрології та пароксизмальних станів
Державна установа «Інститут неврології, психіатрії та наркології імені П.В. Волошина Національної академії медичних наук України»
ORCID ID: 0009-0006-5594-2259

Герасіна С.В.

к.психол.н., викладач кафедри психології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-8733-2600

Вступ. Унаслідок бойових дій, розв'язаних РФ, прифронтові регіони Харківщини та Донеччини стали зоною надзвичайно екстремального, хронічно стресового та високонебезпечного середовища, що

створює унікальний і безпрецедентний контекст для роботи міжнародних гуманітарних місій. Представники цих місій, особливо мобільні медичні команди (ММК), перебувають на передовій лінії надання

життєво необхідної допомоги, щодня стикаючись із цілим спектром ризиків та багаторівневими загрозами. Специфіка їхньої діяльності змушує персонал перебувати в умовах постійного ризику та небезпеки, що включає безпосередню близькість до зони бойових дій, загрозу обстрілів, мінну небезпеку та непередбачувані зміни оперативної обстановки. Регулярна зустріч зі смертю, важкими каліцтвами та масовими руйнуваннями призводить до накопичення травматичного досвіду та високого ризику розвитку вторинної травматизації. Крім того, персонал стикається з етичними дилемами та оперативним тиском, змушений приймати швидкі та складні рішення в умовах обмежених ресурсів, установлювати пріоритети лікування, розподіляти ресурси відповідно до потреб, а також нести важкий психологічний тягар відповідальності за життя. Хронічна непередбачуваність, неможливість планувати довгостроково, постійна зміна маршрутів та графіків підриває відчуття контролю над ситуацією та власним життям. Такий виснажливий характер роботи вимагає від персоналу ММК не лише високих професійних навичок, але й виняткової психологічної стійкості та ефективних механізмів подолання стресу. Недостатня стресостійкість, ігнорування накопичувального ефекту травматичного стресу та низький рівень психологічного супроводу неминує спричиняють емоційне вигорання та професійну дисфункцію, розвиток посттравматичного стресового розладу та інших психічних порушень, а також системне вичерпання адаптаційних резервів організму, що проявляється через хронічну астеною та зниження когнітивних функцій. У кінцевому підсумку, це призводить до погіршення якості медичних послуг та зниження ефективності роботи всієї місії, що, у свою чергу, ставить під загрозу життя та здоров'я цивільного населення. Таким чином, формування та підтримка високого рівня стресостійкості у працівників ММК є критично важливим стратегічним завданням для забезпечення гуманітарної медичної допомоги в умовах війни, що триває.

Питання стресостійкості працівників прифронтових територій вивчається військовою, організаційною психологією та медициною катастроф. Існують загальні моделі формування резиліентності та психоедукаційні програми. Водночас вкрай недостатньо комплексних досліджень, які би сфокусувалися саме на специфіці роботи мобільних медичних команд (ММК) у прифронтових умовах. Ця специфіка поєднує пряму військову загрозу, логістичні труднощі та емоційну травматизацію. Більшість наявних програм адаптації не враховують міжкультурний фактор та унікальний набір стресорів, характерних для міжнародного гуманітарного персоналу, що створює суттєву теоретичну та практичну прогалину.

Метою статті є узагальнений виклад ключових теоретично обґрунтованих положень і результатів емпіричного дослідження особливостей формування стресостійкості у працівників медичних мобільних команд міжнародних гуманітарних місій, які працюють на прифронтових територіях, а також

оцінити ефективність цільової програми психологічного супроводу для запобігання системному виснаженню фахівців ММК.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Початок широкомасштабної війни спричинив значне зростання наукового інтересу до питань ментального здоров'я та психологічного благополуччя медичного персоналу ММК, які працюють на прифронтових і деокупованих територіях і постраждалих регіонах. Основна увага науковців приділяється вивченню гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та синдрому професійного вигорання [1; 3].

Методи розвитку стресостійкості детально висвітлено в роботах П. Гайдучика, О. Кокун, Н. Мирончук, В. Назаревич, Л. Ніколаєва, Д. Чижми, К. Пилипенко, О. Ретявко, Т. Сіренко, В. Форостюка та інших науковців. Питання адаптації працівників, які надають допомогу в екстремальних умовах війни, вивчають О. Кокун, Н. Коструба, Л. Ляшко. Стресостійкість також тісно пов'язують із життєстійкістю та резильєнтністю як ключовими особистісними конструктами, що відображено в дослідженнях М. Барчій, Е. Грішина, А. Клочка, О. Чиханцової.

Незважаючи на велику кількість публікацій про психологічну підтримку, тренінги зі стрес-менеджменту та пілотні проєкти в лікарнях прифронтових областей, залишається не досить вивченою вузька специфіка мобільних медичних команд (ММК). Це стосується високої динаміки, автономності, обмежених ресурсів, а також особливостей роботи персоналу міжнародних місій (міжкультурні відмінності та міжнародні протоколи).

Аналіз наукових джерел підтверджує, що стресостійкість є ключовою умовою для збереження психічного здоров'я [4, с. 159], забезпечення високої продуктивності та успішної соціальної адаптації в екстремальних умовах. У контексті війни типовими психоемоційними наслідками є тривога, депресія, швидка втомлюваність та втрата сенсу життя (І. Данилюк, С. Кондратюк, О. Предко, В. Сомова). Дослідники (М. Шпак, Н. Бардин, О. Жидецький) визначають стресостійкість як інтегральну якість особистості [8, с. 200] і комплекс когнітивних та емоційних властивостей, що дозволяє людині ефективно протистояти стресу та зберігати працездатність [7, с. 49]. Сам стрес розглядається як напружена, неспецифічна відповідь організму на критичні чинники; якщо ж стрес стає хронічним і ресурси вичерпуються, настає стадія виснаження, що призводить до емоційного вигорання та психосоматичних розладів [5, с. 223]. У світовій психології ця проблема також вивчається через теорію адаптаційного синдрому (Г. Сельє) та розроблення копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман) для подолання кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Хоча сутність поняття стресостійкості викликає дискусії серед науковців, більшість сходяться на тому, що це інтегральна якість або функціональна система. Вона

полягає в комплексній здатності особистості активно протидіяти деструктивному впливу стресових факторів, ефективно їх переборювати, включаючи психофізіологічні та особистісні резерви. Отже, стресостійкість – це інтегральна здатність успішно опиратися стресам та долати їх, зберігаючи при цьому продуктивність праці й життя.

Міжнародні мобільні медичні команди (далі – ММК) забезпечують первинну та невідкладну медичну допомогу в населених пунктах, які:

- знаходяться близько до лінії фронту – тут медична інфраструктура часто зруйнована або закрита, а місцеві лікарі виїхали;
- тимчасово відрізані від централізованої допомоги – через постійні обстріли, заміновані дороги або відсутність транспорту;
- мають велику кількість маломобільних груп населення – переважно літні люди, які не можуть самостійно дістатися до уцілілих лікарень.

Ключовими функціями ММК є: надання первинної медичної допомоги, діагностика; розподіл життєво необхідних медикаментів, особливо для пацієнтів із хронічними захворюваннями (гіпертонія, діабет, серцево-судинні патології); оцінювання психічного стану, надання першої психологічної допомоги (ППД) та скерування до фахівців; інформування населення про профілактику захворювань, гігієну в умовах обмежених ресурсів та алгоритми дій під час обстрілів; організація безпечного транспортування пацієнтів із важкими станами до найближчих медичних закладів.

Медики мобільних команд на прифронтових територіях стикаються з низкою специфічних стрес-факторів: регулярний ризик обстрілів, мінна небезпека та непередбачуваність ситуації; постійний контакт із важкими пораненнями, стражданнями, втратами й горем пацієнтів та їхніх родин; необхідність надавати допомогу в умовах браку часу чи ресурсів, що може призводити до почуття провини або професійного вигорання; довгі робочі зміни, нерегулярний сон, обмежені умови для відпочинку та відновлення; відірваність від звичного кола спілкування, родини та стандартних форм психологічної підтримки. Якщо не приділяти уваги цим факторам, це може призвести до розвитку синдрому професійного вигорання, тривожних розладів, депресії та ПТСР.

Тема стресостійкості є однією з ключових, особливо в контексті екстремальних умов та професійної діяльності працівників мобільних медичних команд.

Матеріали і методи. Аналітичний огляд проблеми зумовив емпіричне дослідження для аналізу рівня стресостійкості працівників мобільних медичних команд (ММК) на прифронтових територіях.

Дослідження проводилося за допомогою трьох методик:

1. PSM-25 (Шкала психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філліон): для кількісного оцінювання загального рівня психологічного напруження.
2. Тест життєстійкості (Hardiness Survey) С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва, Є.І. Рассказової): для вимірювання ключових компонентів стійкості до стресу, як-от залученість, контроль і прийняття ризику/виклику.
3. Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н.Е. Водоп'янової): для оцінювання професійного вигорання серед персоналу, який надає допомогу.

У ході дослідження було встановлено психологічні ознаки та чинники стресостійкості у працівників ММК, а також обґрунтовано доцільність їх залучення до програми психологічного супроводу з розвитку стресостійкості.

Дослідження проводилося у 2024–2025 р. через анонімне онлайн-опитування та інтерв'ю. Вибірка респондентів: 33 працівника ММК (9 лікарів, 9 медсестер, 9 психологів, 6 соціальних працівників).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати шкали психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філліон» (PSM-25), відображають середні бали за п'ятьма факторами PSM-25 для кожної професійної групи.

З огляду на дані таблиці (табл. 1) можна зазначити, що симптоми астенії – це найвищий фактор для більшості груп. Хронічна робота в умовах високого навантаження та недостатнього відпочинку неминуче призводить до виснаження і втоми (13,0). Напруга та роздратування (11,2) і занепокоєння та страх (11,2) мають приблизно однакові усереднені високі показники, але в лікарів спостерігаємо дещо нижчий фактор напруги та роздратування (10,5), а у психологів – занепокоєння та страх (10,5), на відміну від соціальних працівників, у яких ці показ-

Таблиця 1

Середні показники психологічного стресу за професійними групами працівників ММК міжнародних гуманітарних місій

Професійна група (N=33)	Кіл-ть (N=33)	Напруга і роздратування (Ф1)	Занепокоєння та страх (Ф2)	Вегетативні реакції (Ф3)	Симптоми астенії (Ф4)	Розлади сну (Ф5)	Загальний бал PSM-25 (макс. 75)
Лікарі (N=9)	9	10,5	11,0	9,0	11,5	10,0	52,0
Медсестри (N=9)	9	11,0	11,5	11,0	12,0	10,0	55,5
Психологи (N=9)	9	11,5	10,5	10,5	13,0	12,0	57,5
Соціальні працівники (N=6)	6	12,5	12,0	10,0	13,0	10,0	57,5
Середній показник	N=33	11,2	11,2	10,1	12,3	10,5	55,3

ники найвищі. Зазначимо, що у психологів спостерігався найвищий показник за фактором розладу сну (12,0), що підтверджує високий ризик вторинної травматизації, оскільки робота з травмою часто супроводжується нав'язливими думками та порушенням сну.

За результатами дослідження, проведеного за шкалою життєстійкості (Hardiness Survey) С. Мадді, отримано такі дані (табл. 2)

Аналізуючи дані (табл. 2), можемо зробити висновки, що життєстійкість у досліджуваній групі є високою (Ж-107 б.), але вона асиметрична. Її підтримують переважно висока залученість (3-25,8 б.) та прийняття ризику (26,0 б.), а найнижчими є показники контролю (ПК-19,5 б.). Це відображає реальність: висока внутрішня мотивація не може повністю компенсувати зовнішню неконтрольованість, з якою стикаються мобільні команди кожного дня на прифронтових територіях. Аналіз життєстійкості за методикою С. Мадді виявив суттєві відмінності між професійними групами. Лікарі мають найвищу життєстійкість завдяки високому показнику контролю, що логічно пов'язано з їх автономією та відповідальністю за критичні медичні рішення. Психологи демонструють найвищу залученість (через глибоку смислову насиченість роботи), але при цьому мають найнижчий контроль серед медиків, оскільки їх ефективність сильно залежить від зовнішніх факторів війни, на які вони не мають впливу. У соціальних працівників найнижчі показники контролю та прийняття ризику, що, ймовірно, зумовлено їхньою роботою із системними проблемами (бюрократія, житло), що не піддаються індивідуальному впливу. Медсестри мають середні показники. Спільним

для всіх категорій є високий рівень прийняття ризику, що підтверджує їх свідому готовність працювати в умовах постійної небезпеки на прифронтових територіях.

Для діагностики професійного вигорання ми використали методику К. Маслач та С. Джексона. Отримані результати представлено в таблиці 3.

Психологи мають найвищі показники за шкалами «Емоційне вигорання» (ЕВ=48,0) та «Деперсоналізація» (ДП=22,0). Соціальні працівники мають найнижчий бал за РОД (РОД=35,0) – це означає найвищий ступінь редукції (втрати) особистих досягнень, хоча їх емоційне вигорання таке ж високе, як у психологів. Лікарі демонструють відносно найменше вигорання (ЕВ=40,0). Віру у свої досягнення (РОД = 44,0) і краще протистояють емоційному вигоранню (ЕВ=40,0) та деперсоналізації (ДП=18,0). У медсестер показники за цією методикою мають середні показники.

На основі отриманих результатів розроблено програму психологічного супроводу для підвищення стресостійкості працівників ММК, яка включала:

1. Щоденні командні зустрічі: Фокус на обговоренні контрольованих і неконтрольованих ризиків та спільному плануванні дій для підвищення суб'єктивного відчуття контролю;
2. Регулярні дебрифінги-рефлексії: Обговорення результатів та закріплення віри у значущість роботи;
3. Обов'язкові супервізії: Індивідуальні та групові сесії для запобігання вигоранню;
4. Екстрені дебрифінги: Негайне проведення після критичних інцидентів для профілактики гострої травматичної реакції, а також забезпечення періодичної зміни навантаження;

Таблиця 2

Середні показники життєстійкості за професійними групами працівників мобільних медичних команд міжнародних гуманітарних місій

Професійна група	Кількість (N=33)	Залученість (макс. 30)	Контроль (макс. 30)	Прийняття ризику (макс. 30)	Загальна життєстійкість (макс. 135)
Лікарі	9	26,5	22,0	28,0	115,0
Медсестри	9	25,0	20,5	26,5	108,5
Психологи	9	27,0	18,5	25,5	105,0
Соціальні працівники	6	24,5	17,0	24,0	99,5
Усереднені показники	33	25,8	19,5	26,0	107,0

Таблиця 3

Середні показники психологічного вигорання за професійними групами працівників мобільних медичних команд міжнародних гуманітарних місій

Професійна група	Кількість (N=33)	Емоційне виснаження (ЕВ, макс. 54)	Деперсоналізація (ДП, макс. 30)	Редукція особистих досягнень (РОД, макс. 48)
Лікарі	9	40	18	44 (Низька редукція)
Медсестри	9	44	20	42
Психологи	9	48	22	38
Соціальні працівники	6	48	20	35 (Найвища редукція)
Середній показник	(N=33)	44,2	19,8	40,1

5. Тренінг «Професійне вигорання та його ризи»: Надання навичок для мінімізації негативних психологічних наслідків;

6. Тренінг «Управління ресурсом»: Навчання методикам швидкої саморегуляції (дихання, заземлення) для зниження напруги та підтримки високої залученості.

Для оцінення ефективності програми супроводу через 6 місяців було проведено повторну діагностику з використанням тих самих методик: MBI, PSM-25 та шкали життєстійкості (Мадді).

Завдяки впровадженню програми супроводу рівень стресу знизився на 20,8%, перейшовши з дуже високого до середнього. Найбільше падіння (на 2,5–3,5 бали) спостерігалося в симптомах астенії та розладів сну. Значно знизилися також напруга, роздратування, занепокоєння та страх (на 1,5–3,0 бали). Це свідчить про ефективність цільових втручань, спрямованих на зміцнення контролю та навчання технікам саморегуляції. Підтвердженням цього є найбільше зниження напруги в соціальних працівників (до 3,0 балів) та астенії у психологів (на 3,5 бали) – груп із найнижчим початковим контролем. У лікарів та медсестер зниження було менш вираженим, що очікувано, оскільки їх початковий рівень стресу був відносно нижчим завдяки високій життєстійкості, яка вже діяла як буфер.

Найбільше зростання відбулося за шкалою «Контроль» на 2,5 бала, що є прямим підтвердженням ефективності цільових втручань. Це ключовий результат роботи програми супроводу, оскільки саме низький контроль був джерелом дистресу. Загальний показник зріс на 6,1 бала (з 107,0 до 113,1), що свідчить про системне зміцнення внутрішнього ресурсу. Посилення контролю у психологів та соціальних працівників робить їх життєстійкість більш збалансованою та стійкою.

Емоційне виснаження мало найбільше падіння на 8,3 бали, а у психологів було максимальним. Деперсоналізація знизилася на 4,5 бали. Посилення контролю та зниження виснаження дозволяє працівникам бути менш захищеними та більш включеними

Таблиця 4

Середні показники психологічного стресу за професійними групами працівників ММК міжнародних гуманітарних місій після впровадження програми супроводу

Професійна група (N=33)	Напруга та роздратування (Ф1)	Занепокоєння та страх (Ф2)	Вегетативні реакції (Ф3)	Симптоми астенії (Ф4)	Розлади сну (Ф5)	Загальний бал PSM-25 (макс. 75)
Початковий показник	11,2	11,2	10,1	12,3	10,5	55,3
Лікарі (N=9)	9,0 (↓ 1,5)	9,5 (↓ 1,5)	7,0 (↓ 2,0)	9,0 (↓ 2,5)	8,0 (↓ 2,0)	42,5 (↓ 9,5)
Медсестри (N=9)	9,5 (↓ 1,5)	10,0 (↓ 1,5)	8,5 (↓ 2,5)	9,5 (↓ 2,5)	8,0 (↓ 2,0)	45,5 (↓ 10,0)
Психологи (N=9)	9,0 (↓ 2,5)	8,5 (↓ 2,0)	7,5 (↓ 3,0)	9,5 (↓ 3,5)	8,5 (↓ 3,5)	43,0 (↓ 14,5)
Соціальні працівники (N=6)	9,5 (↓ 3,0)	9,0 (↓ 3,0)	7,5 (↓ 2,5)	9,5 (↓ 3,5)	7,5 (↓ 2,5)	43,0 (↓ 14,5)
Показник після	9,3	9,3	7,8	9,3	8,1	43,8

Таблиця 5

Середні показники життєстійкості за професійними групами працівників мобільних медичних команд міжнародних гуманітарних місій після впровадження програми супроводу

Професійна група (N=33)	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Початковий показник	25,8	19,5	26,0	107,0
Лікарі (N=9)	27,0 (↑ 0,5)	24,5 (↑ 2,5)	28,0 (-)	120,0 (↑ 5,0)
Медсестри (N=9)	25,5 (↑ 0,5)	22,5 (↑ 2,0)	26,5 (-)	112,5 (↑ 4,0)
Психологи (N=9)	28,0 (↑ 1,0)	21,5 (↑ 3,0)	26,0 (↑ 0,5)	111,0 (↑ 6,0)
Соц. пр. (N=6)	25,5 (↑ 1,0)	20,0 (↑ 3,0)	24,5 (↑ 0,5)	105,5 (↑ 6,0)
Показник після	26,5	22,0	26,8	113,1

Таблиця 6

Професійна група (N=33)	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень
Початковий показник	44,2	19,8	40,1
Лікарі (N=9)	33,0 (↓ 7,0)	14,0 (↓ 4,0)	46,0 (↑ 2,0)
Медсестри/Брати (N=9)	37,0 (↓ 7,0)	15,0 (↓ 5,0)	44,0 (↑ 2,0)
Психологи (N=9)	37,0 (↓ 11,0)	16,0 (↓ 6,0)	41,0 (↑ 3,0)
Соціальні працівники (N=6)	38,0 (↓ 10,0)	15,0 (↓ 5,0)	40,0 (↑ 5,0)
Показник після	35,9	15,3	43,0

у взаємодію з пацієнтами. Рівень редукції особистих досягнень зріс на 2,9 бали. Це особливо помітно в соціальних працівників, що свідчить про зниження фрустрації і відновлення віри у свою ефективність.

Розроблена програма супроводу виявилася ефективною, оскільки вона цілеспрямовано вплинула на ключові чинники вразливості: покращився контроль, що є необхідною умовою для зменшення стресу, емоційне вигорання знизилось на 19%, а астения – на 24%, що перевело команду з критичної зони вигорання до керованого рівня, відновлення віри в досягнення, покращило залученість, роблячи цей чинник надійнішим захистом.

Висновки. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження сформульовано такі основні висновки:

1. Домінантним проявом стресу в працівників ММК є астения (13,0), що вказує на глибоке фізичне та психічне виснаження через хронічне перевантаження. Високий загальний рівень стресу підтверджується значними показниками напруги, роздратування, занепокоєння та страху (по 11,2).

2. Загальний рівень життєстійкості високий (107) через сильну залученість (мотивації) та прийняття ризику (по 26,0). Проте критично низьким є показник контролю (19,5). Установлено, що саме низьке відчуття контролю є ключовим чинником, який трансформує робочу напругу в хронічний дистрес, викликаючи системне виснаження адаптаційних резервів.

3. Виявлено специфічні моделі вигорання: психологи найбільш вразливі до емоційного виснаження (48,0) та деперсоналізації (22,0), ймовірно, через вторинну травматизацію; соціальні працівники найбільше страждають від редукції особистих досягнень (35,0); лікарі демонструють найвищу стійкість, маючи найнижчі показники за всіма шкалами вигорання (ЕВ 40,0, ДП 18,0).

4. Впровадження програми супроводу призвело до значного зниження загального рівня стресу (на 20,8%) та його проявів, зокрема астенії та емоційного виснаження. Найважливіше – досягнуто цільове зростання відчуття контролю (на 2,5 бали), що системно зміцнило загальну життєстійкість команд (зростання на 6,1 бали).

5. Для формування та підтримки стресостійкості ММК рекомендується підвищення професійної автономії, оптимізація режиму «робота – відпочинок»,

інтеграція психосоціальної підтримки (регулярні супервізії, фокус на відновленні ресурсів), забезпечення їх безперервності та превентивності, а також розвиток командної підтримки.

Стійкість мобільних медичних команд (ММК), особливо міжнародних, є ключовим стратегічним фактором для підтримки безперервності гуманітарної допомоги в прифронтових регіонах, таких як Донецщина та Харківщина. Інвестиції в їх психологічну підтримку забезпечують їхню здатність ефективно працювати в екстремальних умовах, запобігаючи вигоранню та зберігаючи висококваліфікованих фахівців. Підхід має бути системним, безперервним і враховувати культурні та організаційні особливості міжнародних місій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамов Л.М. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальної діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2020. Вип. 27. С. 3–14.
2. Василюк О.С. Особливості професійного вигорання медичних працівників, які працюють у прифронтовій зоні. *Український психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 1. С. 45–56.
3. Демченко В.П. Управління стресом у медичних мобільних бригадах: міжнародний досвід. *Медицина катастроф*. 2021. № 3. С. 110–125.
4. Кондратюк С.М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163.
5. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
6. Панок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Вип. 5(1). С. 1–12.
7. Стресостійкість : навчальний посібник / Н.М. Бардин та ін. ; за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
8. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Теорія та історія соціології. Психологія особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.

Стаття надійшла у редакцію: 28.10.2025

Стаття прийнята: 10.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

МЕТОДОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ В ДОСЛІДЖЕННІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

METHODOLOGICAL DIFFICULTIES IN RESEARCHING PERSONALITY BEHAVIOR IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

У статті розглядаються ключові методологічні труднощі, що виникають під час дослідження поведінки особистості в цифровому середовищі. Наголошено, що трансформація соціальної взаємодії в онлайн-просторі супроводжується зміщенням меж між приватним і публічним, автентичним і сконструйованим, що суттєво ускладнює операціоналізацію базових понять. Особливу увагу приділено проблемі достовірності даних, отриманих із цифрових платформ, адже користувачі нерідко свідомо або несвідомо модифікують власну онлайн-ідентичність. Наявність множинних профілів, алгоритмічна селекція контенту та вплив штучного інтелекту на інформаційні потоки створюють додаткові бар'єри для репрезентативного відбору та коректного інтерпретування результатів. Методологічним викликом є також динамічність цифрового середовища, що постійно змінюється, випереджаючи встановлені наукові підходи. У статті проаналізовано можливості комбінування кількісних і якісних методів, використання цифрової етнографії, трекінгових технологій та автоматизованого аналізу великих даних. Водночас підкреслено необхідність етичного переосмислення дослідницьких процедур, пов'язаних із конфіденційністю та інформованою згодою учасників. Зроблено висновок, що ефективне дослідження поведінки особистості в цифровій реальності потребує гнучких міждисциплінарних стратегій, здатних врахувати як технологічні, так і соціокультурні чинники цифрової взаємодії.

Розкрито також подвійну природу віртуального середовища. З одного боку, воно може виступати як спільний робочий простір для обміну інформацією, професійної комунікації та розваг. При цьому роль користувача здебільшого обмежується функціональними діями – надсилання повідомлень, участь у чатах, перегляд контенту, робота з файлами. З іншого боку, автор зазначає, що в певних умовах користувач починає сприймати віртуальне середовище як частину власного внутрішнього досвіду: формуються емоційні реакції, з'являється переживання присутності (presence), виникає ефект занурення. У таких випадках технічно-об'єктивний простір трансформується в іммерсивне середовище (IVEs), в якому користувач відчуває підвищений ступінь включеності, а його поведінка стає більш гнучкою та залежною від контексту.

Особливу увагу приділено тому, що іммерсивне середовище не лише впливає на користувача, а й здатне змінюватися відповідно до індивідуальних властивостей особистості. Таким чином, психологічний контекст стає визначальним фактором у процесі взаємодії.

Теоретично обґрунтовано, що правильне розрізнення термінів «цифрове» і «віртуальне» середовище має важливе значення для наукових досліджень. Поняття «цифрове середовище» є ширшим, оскільки включає не лише інтерактивні простори, а й автоматизовані системи, алгоритмічні платформи, інформаційні бази, сенсорні мережі та інші технічні елементи, що не обов'язково передбачають комунікацію користувачів як суб'єктів. Віртуальне ж середовище у психологічному сенсі завжди передбачає соціальний аспект взаємодії – навіть тоді, коли аватаром керує штучний інтелект. У статті наголошено на необхідності розширення методологічного інструментарію, що дозволить досліджувати явища занурення, цифрової ідентичності, модифікації поведінкових патернів, а також формування нових психологічних феноменів, специфічних для віртуальних середовищ. Таким чином, запропоновані теоретичні положення мають значний потенціал для практичного застосування у сфері психології, освіти, кібербезпеки та соціальної комунікації.

Ключові слова: цифрове середовище, онлайн-поведінка, методологічні труднощі, достовірність даних, цифрова ідентичність, алгоритмічний вплив, етичні виклики, міждисциплінарні методи.

The article examines key methodological difficulties that arise when studying individual behavior in the digital environment. It is emphasized that the transformation of social interaction in the online space is accompanied by a shift in the boundaries between private and public, authentic and constructed, which significantly complicates the operationalization of basic concepts. Particular attention is paid to the problem of the reliability of data obtained from digital platforms, as users often consciously or unconsciously modify their own online identity. The presence of multiple profiles, algorithmic content selection, and the influence of artificial intelligence on information flows create additional barriers to representative selection and correct interpretation of results. The dynamism of the digital environment, which is constantly changing, outpacing established scientific approaches, is also a methodological challenge. The article analyzes the possibilities of combining quantitative and qualitative methods, using digital ethnography, tracking technologies, and automated analysis of big data. At the same time, the need for ethical rethinking of research procedures related to confidentiality and informed consent of participants is emphasized. It is concluded that effective research on individual behavior in digital reality requires flexible interdisciplinary strategies that can take into account both technological and sociocultural factors of digital interaction.

The dual nature of the virtual environment is also revealed. On the one hand, it can act as a shared workspace for information exchange, professional communication and entertainment. At the same time, the user's role is mostly limited to functional actions – sending messages, participating in chats, viewing content, working with files. On the other hand, the author notes that under certain conditions, the user begins to perceive the virtual environment as part of his own internal experience: emotional reactions are formed, a feeling of presence appears, and the immersion effect occurs. In such cases, the technical-objective space is transformed into an immersive environment (IVEs), in which the user feels a higher degree of involvement, and his behavior becomes more flexible and context-dependent.

Particular attention is paid to the fact that the immersive environment not only affects the user, but is also able to change according to the individual characteristics of the personality. Thus, the psychological context becomes a determining factor in the interaction process.

It is theoretically justified that the correct distinction between the terms «digital» and «virtual» environment is of great importance for scientific research. The concept of «digital environment» is broader, as it includes not only interactive spaces, but also automated systems, algorithmic platforms, information bases, sensor networks and other technical elements that do not necessarily involve communication between users as subjects. In the psychological sense, the virtual environment always involves a social aspect of interaction – even when the avatar is controlled by artificial intelligence. The author emphasizes the need to expand the methodological tools that will allow us to study the phenomena of immersion, digital identity, modification of behavioral patterns, as well as the formation of new psychological phenomena specific to virtual environments. Thus, the proposed theoretical provisions have significant potential for practical application in the fields of psychology, education, cybersecurity, and social communication.

Key words: digital environment, online behavior, methodological difficulties, data reliability, digital identity, algorithmic influence, ethical challenges, interdisciplinary methods.

УДК 159.923:004.738.5.

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.15>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гоцуляк Н.Є.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
ORCID ID: 0000-0003-2170-0666

Аналіз понять, що описують поведінку людини в цифровому просторі, доцільно почати з уточнення значень термінів «віртуальне середовище» та «цифрове середовище». У психологічних працях їх часто ототожнюють, що створює як емпіричні, так і методологічні складнощі та не дозволяє повноцінно дослідити особливості кожного з них.

Віртуальне середовище можна розглядати як комп'ютерно змодельований простір, в якому людина взаємодіє із цифровими користувачами чи їх аватарами. Дж. Бласкович [13], вивчаючи соціальну поведінку аватарів у такому середовищі, зазначає, що воно функціонує на основі мережових додатків, які поєднують взаємодію з технічними системами та людським фактором. Дослідники Н.М. Кравець [3], П. Монтейро [12] вважають, що віртуальне середовище має динамічний характер у структурі поведінки особистості.

З одного боку, віртуальне середовище можна розуміти як спільний робочий простір, де через соціальні мережі, електронну пошту, чати чи стрімінгові сервіси користувачі обмінюються контентом. З іншого боку, коли користувач починає сприймати себе частиною цього простору та переживає пов'язані з ним психологічні стани, об'єктивне технічне середовище перетворюється на імерсивне (IVEs), тобто таке, що занурює та здатне до змін. Таким чином, дослідники Т. Балч [6], Г. Гонсалвес [8] виділяють два основні різновиди цифрового середовища:

1) об'єктивне віртуальне середовище, яке впливає на користувача;

2) імерсивне віртуальне середовище, яке не лише впливає, а й змінюється залежно від особливостей особистості.

У науковій літературі також простежується поділ типів імерсивного середовища. Так, О.М. Немеш [5] відносить до них доповнену, віртуальну та змішану реальність. Частина з них функціонує асинхронно й використовується для обміну інформацією, самопрезентації через аватари чи перенесення реальних дій у цифровий формат. Інші типи забезпечують взаємодію користувачів у режимі реального часу.

Цікаві висновки роблять П. Монтейро [12], Х. Коельйо [12], М. Мело [15]: вплив віртуальної реальності на користувача переважає зворотний вплив людини на систему. За їхніми даними, це середовище сприяє появі нових форм поведінки та розширює поведінковий репертуар особистості. У цьому контексті віртуальна реальність виконує терапевтичну функцію та формує необхідні навички.

Варто зауважити, що ці навички не є абсолютно новими – вони спираються на вже відомі моделі поведінки з реального та цифрового середовища. Такий підхід активно використовується в медицині, корекційній психології та передусім в освіті, де спостерігається зростання ефективності навчання та формування вмінь користувачів.

Дослідники поведінки особистості в цифровому середовищі виділяють низку ключових властивостей віртуальної реальності, серед яких можна окреслити такі:

1. Породженість. Ця характеристика підкреслює нерозривний зв'язок між об'єктивною та віртуальною реальністю: остання не може існувати без першої, адже всі її моделі створюються на основі елементів реального світу.

2. Актуальність. Віртуальна реальність існує лише в момент спостереження або активної взаємодії з нею. Коли користувач припиняє залучення, віртуальна діяльність фактично зупиняється. Важливо, що саме ця властивість відрізняє віртуальну активність (*ex vivo*) від цифрової: у цифровому середовищі зберігається цифровий слід, який продовжує функціонувати незалежно від участі людини, демонструючи як застигли, так і динамічні форми цифрового образу.

3. Автономність. Віртуальна реальність формує власні просторово-часові закони існування, насамперед ґрунтуючись на технологічних обмеженнях доступу та підтримки. Вона виникає разом із появою потреби користувача та «згасає» після її задоволення. Наприклад, у процесі віртуальної комунікації реальність підтримується доти, доки учасники взаємодіють й отримують зворотний зв'язок.

Як зазначають дослідники Майрон В. Крюгер [14], С. Максименко [16], така реальність припиняє існування після вичерпання комунікативної потреби. Цікаво, що в цифровому середовищі взаємодія може продовжуватися після завершення прямого контакту, наприклад через залишений контент або реакції на цифровий образ.

4. Інтерактивність. Ця властивість, за О.М. Немеш [5], означає здатність віртуальної реальності бути водночас незалежною від інших реальностей і взаємодіяти з ними. Прикладом є змішана або гібридна реальність, що виникає на межі віртуальної та доповненої. Гібридна реальність поєднує реальні та цифрові елементи з метою формування нових середовищ та візуалізації діяльності в них.

У такому просторі фізичні та оцифровані об'єкти співіснують паралельно, але взаємодіють переважно у віртуальному форматі. У цьому контексті Дж. ван Коксвік [14] вживає фізичний термін «система міжреальності», описуючи поєднання об'єктивного й віртуального середовищ. В. Гінтаутас [11] уточнює, що така система складається з двох маятників – один існує у фізичній реальності, інший – лише у віртуальній. Вона може перебувати в стані подвійної (незалежне співіснування) або змішаної реальності (взаємодія).

Це відкриває важливе питання: чи корелює реальна особистість із її цифровим образом? У межах віртуалістики передбачається тісний зв'язок, однак у цифровому середовищі спостерігається можливість розбіжності між реальним та цифровим «я», причому останнє може бути відносно сталим та досліджуваним завдяки цифровому сліду.

Раніше зазначено, що імерсивне віртуальне середовище впливає на особистість і, навпаки, особистість здатна проводити зміни цього середовища. Такі зміни охоплюють розширення поведінкового репертуару людини та інструментальних можливостей найвіртуальнішого середовища. Однак унаслідок поширення віртуального середовища у XX–XXI ст., а також глобального перенесення людської праці на віртуальні платформи зміни зазнали не тільки комунікативні й поведінкові особливості особистості, а й сама особистість. І якщо в межах імерсивного віртуального середовища ми говоримо про динаміку та розширення поведінкового репертуару, то в сучасному світі вчені А.О. Бричанський [1], П. Монтейро [12] заявляють про трансформацію та зміну особистісних особливостей.

З огляду на викладене вище можемо припустити про перехідну форму віртуального середовища від імерсивного до більш соціального. Такими середовищами можуть виступати інтернет-середовище, кіберсередовища та медіасередовище. Їх відмінністю від віртуального середовища є таке: насамперед ці середовища враховують можливість взаємовпливу у формі «середовище – людина», яке може виражатися не лише в зміні поведінки особистості, а й у висвітленні нових, недоступних для об'єктивної реальності форм діяльності; по-друге, враховуючи глобальне оцифрування життєдіяльності сучасної особистості, у подібних середовищах виникають повторювані та тривалі дії, результат яких може існувати без контролю людини; по-третє, дослідниками зазначених середовищ виявлено як нові форми діяльності та поведінки, так і наведено новоутворення мотивів і форм комунікативної поведінки людини, недоступні об'єктивній реальності.

Інтернет-середовище, згідно з визначенням О.В. Гречановської [2], є певною цілісною освітою, яка не має фізичних кордонів і формується інтернет-комунікантами, соціальними групами та об'єднаннями, що взаємодіють. Це цілісне утворення є опосередкованим соціальними зв'язками з урахуванням технічних засобів (комп'ютерних технологій). Зазвичай користувачі інтернет-середовища об'єднані інтернет-сленгом, певною мотивацією діяльності та створюють в інтернеті віртуальні групи, здатні задовольнити потребу особистості в афіліації та саморозвитку.

Н.М. Кравець [3] зазначає, що інтернет-середовище – це сукупність соціальних мереж і процесів, які в них відбуваються. Згідно з дослідженнями автора, розвиток інтернет-середовища сприяв запровадженню нових термінів – «інтерактивність, мультимедійність, гіпертекст» та ін. Гіпертекст – оцифрований реальний матеріал, що в результаті існує лише в електронній формі. Варто зазначити, що в межах вивчення цифрового середовища гіпертекст набуває дещо іншого значення. У цьому випадку гіпертекст – це текст, сформований та зрозумілий лише в рамках цифрового середовища та

цифрової діяльності. Йдеться про спеціалізовані терміни, технічні значення, культурно зумовлені меми і знакове вираження емоцій.

Найбільш детально процеси, що відбуваються в інтернет-середовищі, описує Н. Елосон [10], один з авторів концепції входження особистості в інтернет-середовище. У своїх дослідженнях учений наводить критерії диференціації реальної та віртуальної адаптації особистості. Одним із важливих критеріїв стає активність особистості як суб'єктивний фактор її адаптації та розвитку. Користувач в інтернет-середовищі здатний проявляти активність по відношенню до дії з урахуванням механізму самовираження. Варто зазначити, що механізм самовираження доступний і для об'єктивної реальності, проте в інтернет-середовищі він стає більш актуальним та провідним. Його актуальність пояснюється інструментальними можливостями інтернет-середовища, які активно сприяють самовираженню та самопрезентації особистості.

Крім того, механізм самовираження лежить в основі самоконструювання особистістю свого віртуального образу та простору, що її оточує. Віртуальний образ особистості, на думку автора, пов'язаний зі складниками входження особистості в інтернет-середовище. У дослідженнях А.С. Білла [13] до таких складників віднесено мотиваційний, міфологічний та інструментальний. Варто зазначити, що інструментальний складник є вказівником на рівень інструментальної компетентності особистості – рівень володіння технічними агентами інтернет-середовища, можливість використання різноманітності форумів та соціальних мереж, а також можливості пошукової активності. Підвищення інструментальних навичок особистості відбувається одночасно зі зміною міфологічного та мотиваційного складників.

Тут доречно відзначити паралель між інструментальною грамотністю в інтернет-середовищі та цифровому середовищі. Якщо в інтернет-середовищі інструментальна грамотність пов'язана з рівнем володіння його технічними агентами, то в цифровому середовищі технічна грамотність визначається загальною здатністю оперувати технічними засобами та переносити отримані навички використання з одного виду техніки на інший. У такому разі важливим стає питання про когнітивні та мотиваційні фактори оволодіння техногенним простором та можливості їх транзитивності.

Свою чергою мотиваційний складник входження особистості в інтернет-середовище поєднує групи мотивів (творчі та споживчі), які недоступні для реального простору. Такі висновки дозволяють говорити про новоутворення у структурі мотивації особистості та вказувати на динамічність особистісних показників. Також зазначимо, що Р. Бланкеншип [7] визначено мотиви знаходження та діяльності особистості в соціальних мережах інтернет-середовища, але не вивчено специфіки

мотивації до діяльності в техногенному просторі та його ресурсах загалом. Подібні дослідження можуть дозволити детальніше розглянути специфіку когнітивних процесів інтернет-користувачів.

Нарешті, міфологічний складник включає уявлення інтернет-користувача про роль інтернету в його житті та формування міфів, заснованих на цих уявленнях. Своєю чергою міфи про інтернет-середовище дозволяють оцінити в ретроспективі соціальні установки особистості, які сформували її ставлення. Однак ми припускаємо, що установки по відношенню до інтернет-середовища є похідним відношенням до цифрового середовища загалом.

Це пояснюється доступністю гаджетів, моделюванням майбутнього з урахуванням технічного оснащення життя, зв'язку життєвого успіху та поведінки особи в цифровому середовищі та інших соціальних установок у структурі уявлень особистості. Саме ці установки спричиняють специфіку інтернет-активності та ступінь необхідності використання інтернет-середовища.

Зазначимо, що поняття кіберсередовища та входження до нього найбільш детально описав у соціологічних дослідженнях Т. Балч [6]. Насамперед автором зазначено, що входження в кіберсередовище передбачає освоєння особистістю технології міжособистісної комунікації в соціальних мережах, чатах, блогах, а також засвоєння навичок соціальної навігації, норм і правил поведінки у віртуальних спільнотах. Такий підхід дозволяє детально розглянути комунікативні віртуальні процеси, але значно обмежує уявлення про особистість в інтернет-середовищі та цифровому середовищі загалом. Не включені в дослідження вченого, але потребують детального вивчення когнітивні особливості та технічні навички безпосередньо самих користувачів, що дозволить сформулювати більш детальну картину особистості в просторі двійкового коду.

Зі свого боку, О. Немеш [5] зазначає, що процес входження до кіберсередовища починається з моменту отримання особистістю інформації про існування цього середовища. Процеси входження до кіберсередовища можна поєднати у два етапи – архетиповий та інструментально-когнітивний.

На архетиповому етапі, як правило, уявлення про кіберпростір користувача формується з огляду на культурні артефакти. До таких артефактів належить: знайомство з контентом соціальних мереж та віртуальних майданчиків; віртуальні книги та ігри; оповідання та коментарі інших користувачів. Процеси, що відбуваються на цьому етапі, можна порівняти з інтерналізацією, яка відбувається на підставі дослідження особистістю користувача соціальних міфів. Ці міфи пов'язані з функціонуванням кіберсередовища, а ролі агентів «входження» на цьому етапі виступають значні люди з оточення. Відомо, що такі міфи дозволяють компенсувати користувачеві брак знань про кіберсередовище та впливають на подальше підвищення мотивації до знаходження в цьому середовищі.

Дослідниця О. Немеш [5] зазначає, що після завершення архетипового етапу входження до кіберсередовища слідує інструментально-когнітивний. Інструментальний компонент цього етапу пов'язаний з технічною грамотністю особистості й навіть навичками соціальної навігації в кіберсередовищі та вмінням взаємодіяти в ній з урахуванням правил. Когнітивна частина досліджуваного етапу полягає в можливості перенесення нетипових моделей поведінки для особистості, відображених у кіберсередовищі, на звичайну поведінку користувача, у разі чого відбувається розширення його соціального досвіду. У межах цього перенесення відбувається когнітивне переосмислення, адаптація та застосування отриманих у кіберсередовищі знань. Крім того, автор наголошує на важливості впливу попереднього реального комунікативного досвіду користувача на перебіг його знаходження в кіберсередовищі.

Концепція Р. Бланкеншип [7] є значущою у вивченні поведінки особи в цифровому середовищі, розширюючи уявлення про комунікативні процеси в кіберсередовищі, проте ставить перед дослідниками низку експериментально-методологічних проблем: насамперед не досить дослідженими залишаються установки особистості стосовно цифрового середовища загалом та вплив цих установок на подальше використання; по-друге, не вивчено особистісний зміст користувача в кіберсередовищі, що може визначати його поведінку в цьому середовищі; по-третє, не вивчено можливу трансформацію індивідуально-психологічних процесів у кіберсередовищі, що значно звужує уявлення про оцифровану особистість. Припускаємо, що вивчення особистісних новоутворень і трансформація індивідуально-психологічних процесів дозволить створити картину сучасного користувача цифрового середовища, спрогнозувати можливі ризики та розробити систему психологічного супроводу для запобігання їм.

Наступним середовищем, що утворилося в сучасному світі, є медіасередовище. Вивченням медіасередовища займалися такі відомі дослідники, як П. Монтейро [12], А.С. Білл [13].

Вченими Дж. Бласкович [13], Г. Гонсалвес [8] досліджено особливості медіа, які полягають в аналізі комунікативного складника культури медіа, особистості в інформаційному просторі, реорганізації життєдіяльності людини з урахуванням розвитку медіа. Цікаво відзначити, що в цих роботах вперше зустрічається слово «медіа» та словосполучення «засоби комунікації», завдяки яким медіа існує. Кошти комунікації, своєю чергою, впливають на особистість і є її зовнішніми розширювачами. Зовнішні розширювачі певною мірою схожі на технічне продовження тіла особистості, її органів чуття і здібностей. Таким чином, медіа є продовженням особистості та простором для трансформації соціальних проблем і установок. Ці зовнішні розширення зрештою можуть відокремитися від самої людини і знайти над нею владу (йдеться про взаємовплив особистості та медіасередовища).

Змішана реальність у фізичному контексті описується як взаємодія фаз діяльності реального та віртуального маятників. Це положення співвідноситься з поняттями віртуальної та гібридної реальності, в яких спостерігається взаємовплив: з одного боку, особистість змінюється під дією віртуального середовища, з іншого – саме віртуальне середовище трансформується під впливом користувача. У цьому контексті можна говорити про оперативність віртуальних середовищ, тобто їх здатність реагувати на дії людини в реальному часі. Водночас важливо зауважити, що найчастіше зміни стосуються не стільки особистісного рівня, скільки інструментального – функціональних можливостей цифрового середовища.

Проведений аналіз специфіки віртуального середовища та його різновидів дозволяє зробити розширений висновок. Віртуальне середовище – це комп'ютерно змодельований простір, в якому особистість взаємодіє з оцифрованими даними. Динаміка такої взаємодії проявляється в розширенні поведінкового репертуару та перенесенні реальних форм діяльності в цифрову площину. Це середовище є інтерактивним, автономним, актуальним тут і зараз, а також пов'язаним із реальними характеристиками особистості та її життєвим контекстом. Його ключова особливість полягає в тому, що віртуальна реальність існує лише тоді, коли користувач до неї звертається.

Після припинення взаємодії користувача з віртуальним середовищем віртуальна реальність «зникає», залишаючись лише технічною оболонкою, позбавленою функціональності та комунікативної активності. Цей підхід підтверджують дослідники Т. Еллісон [10], Р. Бланкеншип [7], які розглядають віртуальне середовище як життєвий простір сучасної людини.

Згідно з теорією поля К. Левіна, життєвий простір визначається взаємодією особистості із середовищем, що виражено у формулі $B(\text{поведінка}) = f(p, e)$ – функції взаємозв'язку особистісних характеристик та середовищних впливів [4]. Припускаємо, що цю формулу може бути застосовано й для пояснення поведінки у віртуальному середовищі.

У цьому полі кожен елемент має власну валентність, тобто силу притягування або відштовхування. Її інтенсивність залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини. Об'єкти з високою валентністю викликають напругу, що спонукає особистість до поведінкової розрядки (задоволення потреби). Таким чином, поведінка в полі визначається мотивами та устремліннями суб'єкта.

Віртуальне середовище можна розглядати як аналог такого психологічного поля. У межах об'єктивного віртуального середовища потреби зазвичай пов'язані з передачею інформації, здебільшого професійного характеру. В імерсивному середовищі спектр потреб розширюється, охоплюючи комунікацію, самопрезентацію, участь у груповій взаємодії тощо. Його основна характеристика – миттєве задоволення потреб «тут і зараз».

Отже, віртуальне середовище та пов'язані з ним механізми формування поведінки стають невід'ємним компонентом життєвого простору сучасної людини. У цьому просторі індивід може:

- комунікувати – дотримуючись правил або порушуючи їх;
- визначати себе в соціальних групах;
- здійснювати вибір і приймати рішення, розширюючи власний поведінковий репертуар;
- обмінюватися інформацією й отримувати її;
- долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Усе це свідчить про збагачення знань, умінь і навичок реальної особистості під час перебування у віртуальному полі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бричанський А.О., Гречановська О.В. Український мультиплікаційний кінематограф як вид мистецтва. *Матеріали XV Науково-технічної конференції ВНТУ, Вінниця, 23–24 березня 2016 р.* URL: <http://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2016/paper/view/505>.
2. Гречановська О.В., Болдирев А.А. Деякі аспекти питань медіаосвіти у формуванні особистості. *Матеріали XIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27–28 квітня 2020 р.* 2020. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9842>
3. Кравець Н.М., Гречановська О.В. Ігрові технології навчання як одна з інноваційних форм навчально-виховного процесу ВНЗ. *Матеріали XVI науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 22–24 березня 2017 р.* URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2017/paper/view/2013>
4. Левін К. Теорія поля : електронний ресурс. URL: https://archive.org/stream/in.ernet.dli.2015.138989/2015.138989.Field-Theory-In-Social-Science-Selected-Theoretical-Oaers_djvu.txt
5. Немеш О. Вплив медіа на соціалізацію сучасної молоді. *Психологія : реальність і перспективи.* 2020. Вип. 14. С. 166–176.
6. Balch T. Communication in reactive multiagent robotic systems. *Autonomous Robots.* 2004. Vol. 1, № 1. P. 27–52.
7. Blankenship R. Are digital natives real? Exploring the myths and realities of the digital native existence. *INTED2017 Proceedings.* 2017. P. 7826–7826.
8. Correlation between game experience and presence in immersive virtual reality games. G. Gonçalves, H. Coelho, P. Monteiro. *2019 International Conference on Graphics and Interaction (ICGI).* 2019. P. 107–114.
9. Do multisensory stimuli benefit the virtual reality experience? A systematic review. M. Melo, G. Gonçalves, P. Monteiro. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics.* 2020. Vol. 28, № 2. P. 1428–1442.
10. Ellison N.B. The benefits of Facebook «friends»: Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication.* 2007. Vol. 12, № 4. P. 1143–1168.

11. Gintautas V. Experimental evidence for mixed reality states in an interreality system. *Physical Review E : Statistical, Nonlinear, and Soft Matter Physics*. 2007. Vol. 75, № 5.
12. Hands-free interaction in immersive virtual reality : a systematic review. P. Monteiro, G. Gonçalves, H. Coelho. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*. 2021. Vol. 27, № 5. P. 2702–2713.
13. Immersive virtual environment technology as a methodological tool for social psychology. J. Blascovich, J. Loomis, A.C. Beall. *Psychological Inquiry*. 2002. Vol. 13, № 2. P. 103–124.
14. Krueger M.W. *Artificial Reality*. Reading, MA : Addison-Wesley, 2001. 304 p.
15. M. Melo, G. Gonçalves, P. Monteiro. Artificial neural networks and machine learning–ICANN 2011. *Proceedings of the 21st International Conference on Artificial Neural Networks*, Espoo, Finland. 2011. P. 14–17.
16. Maksymenko S., Nemesh O., Maksymenko K. & Nabochuk A. Psychological Peculiarities of Understanding by Students Internet Texts. *Psycholinguistics*. 2020. Vol. 28(1). P. 187–213. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2020-28-1-187-213>.

Стаття надійшла у редакцію: 18.10.2025

Стаття прийнята: 27.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

МІЖКУЛЬТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОГИ У ВАГІТНИХ ЖІНОК У ВОЄННИХ КОНФЛІКТАХ

CROSS-CULTURAL FEATURES OF ANXIETY EXPERIENCES AMONG PREGNANT WOMEN IN ARMED CONFLICTS

Психологічне здоров'я вагітних жінок є визначальним чинником благополуччя матері й дитини та безпосередньо залежить від психоемоційного стану упродовж вагітності. Навіть у мирний час вагітність супроводжується підвищенням тривоги через нейрогуморальні, фізіологічні та рольові зміни; у воєнних конфліктах ці фактори посилюються постійною загрозою, вимушеним переміщенням, руйнуванням інфраструктури та розривом соціальних зв'язків. Стаття узагальнює сучасні дані про поширеність і детермінанти антенатальної тривожності та доводить, що воєнний стрес підвищує ризики передчасних пологів, низької ваги новонароджених і ускладнень гестації через поєднання біологічних механізмів (підвищення кортизолу, дисрегуляція осі ГГН) і соціально-медичних бар'єрів (нестача допомоги, мовні труднощі, відсутність страхування). Показано, що міжкультурні чинники істотно модифікують переживання тривоги. У спільнотах із розвиненими родинними мережами й релігійними традиціями дистрес частіше проявляється соматично та «нормалізується», що зменшує звернення по фахову допомогу, але підсилює роль сімейної підтримки. У секулярних та урбанізованих суспільствах тривога частіше усвідомлюється як психологічний стан, однак руйнування соціальних мереж у війні посилює ускладнюють скринінг і втручання. Для українського контексту характерне поєднання правової невизначеності, мовних бар'єрів і розриву соціального капіталу серед біженок. На основі аналізу запропоновано культурно чутливу рамку підтримки: впровадження «низькопорогового» скринінгу тривоги, використання доказових психологічних інтервенцій (КПТ, майндфулнес, психоедукація), відновлення соціальних мереж підтримки (дули, громади, волонтерські групи) і забезпечення безперервності акушерсько-психологічної допомоги через телемедицину та міжсекторальну координацію. Наголошено на потребі міжкультурних досліджень довготривалих наслідків воєнної тривоги для матерів і дітей.

Ключові слова: пренатальна тривога, вагітність, війна, міжкультурна психологія, ПТСР, копіна-стратегії, соціальна підтримка.

The psychological well-being of pregnant women is a key determinant of both maternal and fetal health and is directly influenced by emotional stability throughout gestation. Even in peacetime, pregnancy is accompanied by heightened anxiety due to neurohormonal, physiological, and social-role changes; during armed conflicts, these factors are amplified by constant danger, displacement, infrastructure collapse, and the breakdown of social ties. This article synthesizes current data on the prevalence and determinants of antenatal anxiety, showing that wartime stress increases the risk of preterm birth, low birth weight, and pregnancy complications through combined biological mechanisms (elevated cortisol, HPA axis dysregulation) and socio-medical barriers (disrupted care, language barriers, lack of insurance). The study emphasizes that inter-cultural factors significantly shape the experience of anxiety. In communities with extended family networks and strong religious traditions, distress is often somatized and "normalized", which lowers the likelihood of seeking professional help but strengthens familial support. In secular and urbanized contexts, anxiety is more likely to be verbalized as a psychological state, yet war-induced social fragmentation heightens loneliness. In regions with low female mobility and weak infrastructure (e.g., Afghanistan, Nepal, Somalia), high stigma toward mental disorders and low education levels hinder screening and intervention. In the Ukrainian context, anxiety is compounded by legal uncertainty, language barriers, and the erosion of social capital among displaced women. Based on cross-cultural comparison, the article proposes a culturally sensitive framework for support: implementing low-threshold anxiety screening, evidence-based psychological interventions (CBT, mindfulness, psychoeducation), rebuilding social support networks (doulas, community and volunteer groups), and ensuring continuity of obstetric and psychological care via telemedicine and intersectoral coordination. The study highlights the need for longitudinal, cross-cultural research on the long-term impact of wartime anxiety on mothers and children, underscoring that cultural sensitivity in screening and interventions can transform social norms from risk amplifiers into protective buffers and improve perinatal outcomes in conflict settings.

Key words: antenatal anxiety, pregnancy, war, cross-cultural psychology, PTSD, coping strategies, social support.

УДК 159.9:618.3:327.39:001.89
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.16>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Гребонько Є.П.

доктор філософії у галузі публічного
управління та адміністрування,
асистент кафедри
державного управління
Навчально-наукового інституту
публічного управління
та державної служби
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-9402-1990

Причепан Н.О.

здобувачка вищої освіти
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0009-0009-8305-4963

Постановка проблеми. Психологічне здоров'я вагітних жінок є одним із ключових чинників забезпечення гармонійного розвитку дитини та стабільності емоційного стану матері. Вагітність супроводжується глибокими нейрогуморальними, фізіологічними та психологічними змінами, що роблять жінку особливо вразливою до зовнішніх і внутрішніх стресорів. У мирний час цей період часто асоціюється зі зростанням рівня тривожності, очікуванням невідомого, адаптацією до нових соціальних ролей

і фізичних станів. Проте в умовах війни, воєнних конфліктів чи гуманітарних криз психоемоційне навантаження вагітних жінок набуває критичного характеру. Постійне відчуття небезпеки, загроза життю, відсутність стабільності, вимушене переселення, втрата близьких або житла, обмеження доступу до медичної та психологічної допомоги – усе це створює потужне середовище стресу, яке впливає не лише на емоційний стан жінки, а й на перебіг вагітності та розвиток плода.

Воєнні дії виступають потужним каталізатором розвитку тривожних розладів. У контексті вагітності вони порушують базове відчуття безпеки, яке є фундаментом для формування материнської ідентичності та позитивного ставлення до майбутнього материнства. Дослідження, проведені в різних країнах – від Іраку та Сирії до України – засвідчують, що під час війни жінки стикаються з підвищеним рівнем ситуативної та генералізованої тривожності, порушеннями сну, соматичним напруженням і страхом за життя майбутньої дитини. Високий рівень кортизолу, спричинений хронічним стресом, асоціюється з ризиком передчасних пологів, низькою вагою немовлят, а також із формуванням психоемоційної лабільності у дітей у майбутньому. Таким чином, війна стає не лише соціальною, а й біопсихологічною травмою, що впливає на кілька поколінь.

Проблема ускладнюється міжкультурними особливостями переживання тривоги. У різних культурах вагітність має відмінне символічне, соціальне й релігійне значення, що визначає ставлення до материнства, прийняття емоційних станів і доступ до підтримки. У колективістських культурах, де вагітність розглядається як сімейна або спільнотна подія, жінка часто отримує ширшу соціальну підтримку, але може зазнавати тиску традиційних норм поведінки. Натомість в індивідуалістичних суспільствах вагітність сприймається як особистий досвід, що посилює відповідальність, але водночас ізолює жінку від колективних форм допомоги. В умовах війни ці культурні відмінності стають критичними для розуміння механізмів адаптації, способів подолання тривоги та ефективності психологічної допомоги.

Міжкультурний контекст також визначає особливості копінг-стратегій вагітних жінок. У деяких культурах домінує релігійна або ритуальна форма осмислення небезпеки, що дозволяє підтримувати емоційну рівновагу навіть за умов постійної загрози. В інших – преvalюють когнітивно-поведінкові підходи, раціоналізація або уникання як захисні реакції. Водночас у сучасних дослідженнях підкреслюється важливість інтеграції культурно обумовлених практик у систему психологічної допомоги вагітним жінкам під час війни.

Таким чином, постає нагальна потреба у комплексному вивченні феномена тривоги у вагітних жінок у період воєнних конфліктів із урахуванням культурних, соціальних та психологічних детермінант. Це завдання має не лише наукове, а й прикладне значення, оскільки від ефективності психологічної підтримки залежить не лише психічне здоров'я матері, а й формування безпечного емоційного простору для майбутньої дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психоемоційного стану вагітних жінок є однією з центральних у сучасній психології розвитку та медичній психології. Вагітність розглядається не лише як фізіологічний процес, а як комплексний біопсихосоціальний феномен, що охоплює зміни у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах жінки.

Сучасні дослідження підкреслюють, що психологічна стабільність матері є визначальним чинником здорового розвитку дитини. Зокрема, у працях Л. М. Прокоф'євої, М. Ф. Валетас, Г. Г. Філіпової окреслено роль материнства у становленні особистості жінки та її емоційній зрілості. Психофізіологічні аспекти вагітності висвітлюються у дослідженнях Б. Бернс, Ф. Хай, які доводять, що гормональні зміни, соматичні симптоми й рівень кортизолу безпосередньо впливають на рівень тривожності та загальне самопочуття вагітних.

Питання психологічної готовності до материнства активно розробляються у працях Н. В. Боровикової, С. А. Федоренко, Н. П. Коваленко, С. Ю. Мещерякової, які визначають готовність до материнства як інтегративний показник, що включає емоційний баланс, усвідомлення цінності материнства, відповідальність та здатність до емпатійної взаємодії з дитиною. Українські науковці підкреслюють, що недостатній рівень психологічної готовності або підвищена тривожність у період вагітності можуть зумовлювати емоційні порушення після пологів.

Питанням впливу соціальних і культурних чинників на психоемоційний стан вагітних присвячено роботи О. П. Проскурняк, З. Крижановської, І. М. Лук'яненко, О. Л. Кононко, Т. Гур'янової. У їхніх дослідженнях вагітність розглядається як процес, що значною мірою залежить від соціальної підтримки, якості партнерських відносин, економічної стабільності та культурних норм, які визначають сприйняття жінкою власної ролі.

Особливої актуальності в останні роки набувають дослідження, присвячені впливу екстремальних умов – зокрема війни – на психоемоційний стан вагітних жінок. У працях Л. О. Матохнюк, В. А. Оверчук, І. Пелех, І. В. Крушельницької розкрито особливості переживання тривоги в умовах воєнного конфлікту, що супроводжуються постійним почуттям небезпеки, порушенням соціальних зв'язків та інформаційним тиском. Авторки вказують, що жінки з прифронтових регіонів демонструють значно вищі показники ситуативної тривожності, порушення сну та соматичні симптоми.

Міжнародні дослідження підтверджують, що переживання війни підвищує рівень кортизолу в організмі вагітних, що корелює з ризиком передчасних пологів, низькою вагою новонароджених і порушенням нейропсихічного розвитку дитини. Вивчення досвіду вагітних у регіонах Іраку, Сирії, Палестини, Ізраїлю, Лівії та України засвідчує універсальний характер впливу війни на емоційний стан, проте з вираженими міжкультурними відмінностями у способах подолання стресу та соціальній підтримці.

Загалом, наукові джерела вказують на недостатню кількість системних міжкультурних досліджень, які б охоплювали вплив війни на психоемоційний стан вагітних жінок у різних культурних контекстах. Більшість наявних робіт зосереджені на клінічних або соціально-психологічних аспектах, тоді як питання культурних модераторів – релігійних традицій, норм емоційної експресії, гендерних

ролей – потребують глибшого аналізу. Це визначає актуальність подальших досліджень, спрямованих на розробку культурно чутливих стратегій психологічної підтримки вагітних жінок у воєнних умовах.

Мета статті. Теоретичний аналіз міжкультурних особливостей переживання тривоги у вагітних жінок в умовах воєнних конфліктів, з урахуванням культурних та середовищних чинників, що впливають на психоемоційний стан майбутніх матерів.

Виклад основного матеріалу. Психологічне здоров'я вагітної жінки є критично важливим як для матері, так і для плода, оскільки воно безпосередньо залежить від її психоемоційного стану протягом усього періоду гестації. Навіть у мирний час жінки часто демонструють підвищений рівень стресу та тривожності, що вже негативно позначається на їхньому психічному благополуччі. В умовах війни ці чинники посилюються у декілька разів, перетворюючись на серйозний ризик для соматичного та психічного здоров'я як матері, так і дитини. Зовнішнє середовище – соціально-економічна нестабільність, погіршення якості медичних послуг, зміни в екологічному та соціокультурному контексті, а також індивідуально-психологічні особливості – формує траєкторію емоційного благополуччя жінки під час вагітності [21]. Усвідомлення складної взаємодії цих чинників створює передумови для розроблення ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня тривожності, адаптацію до кризових умов і збереження ментального здоров'я майбутніх матерів [24].

Вагітність – це подія, що глибоко змінює світогляд, соціальні ролі й емоційні стани жінки. Хоча материнство є природним і позитивним етапом у житті, воно часто супроводжується внутрішньою напругою, невизначеністю та страхом за майбутнє. Фізіологічні та психологічні зміни цього періоду нерідко призводять до підвищеного рівня тривоги [19] і зростання вразливості до стресу [11]. В основі цих процесів лежать нейрогуморальні адаптації, які, хоча й мають захисний характер, змінюють баланс афективної регуляції. Унаслідок цього психічна рівновага вагітної жінки стає більш залежною від соціального контексту, наявності підтримки з боку партнера, сім'ї чи суспільства. Відтак вагітність, особливо перша, нерідко переживається як амбівалентний період – поєднання радості очікування й глибокої емоційної вразливості.

Дослідження доводять, що психосоціальні, культурні та екологічні стресори під час вагітності можуть бути шкідливими як для матері, так і для плода. Наслідки пренатального стресу здатні проявлятися не лише у вигляді акушерських ускладнень, а й у довгостроковій перспективі – впливаючи на розвиток дитини, її поведінкові реакції та навіть формування нейропсихологічних механізмів реагування на стрес. Інтенсивність таких чинників може варіювати – від сильного (війна, стихійні лиха) до помірного (життєві зміни, соціальна ізоляція) чи легкого (повсякденні труднощі). Втім, як засвідчу-

ють численні дослідження, навіть незначні, але тривалі стресові впливи можуть мати кумулятивний негативний ефект на перебіг вагітності та поведінковий розвиток дитини [7, с. 68].

Саме тому в умовах сучасних воєнних конфліктів особливої актуальності набуває вивчення природи тривожності у вагітних жінок, механізмів її формування та культурно-специфічних способів подолання. Аналіз цих процесів дозволяє не лише глибше зрозуміти психологічну динаміку вагітності в екстремальних умовах, але й сприяти розробці ефективних програм підтримки, спрямованих на збереження фізичного й психологічного здоров'я матері та майбутньої дитини.

Війна виступає потужним сукупним стресором, який формує багаторівневий вплив на психіку й тіло вагітної жінки. Перманентне відчуття небезпеки, нестабільність, втрати близьких, руйнування інфраструктури, порушення соціальних зв'язків і обмеження доступу до медичної допомоги істотно підвищують ризики як для психічного, так і для соматичного здоров'я [3]. У таких умовах звичні джерела підтримки – родина, партнер, професійне медичне середовище – часто втрачають стабільність або стають недоступними. Для вагітних це означає не лише фізичну небезпеку, а й специфічний, екзистенційно забарвлений страх за життя і здоров'я ненародженої дитини. На когнітивно-емоційному рівні постійні негативні думки активують стресову реакцію, а на нейробіологічному – залучають гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь, порушуючи гормональний баланс і потенційно впливаючи на ембріональний нейророзвиток. Як свідчать дослідження, діти, чиї матері переживали хронічний стрес під час вагітності, частіше мають поведінкові труднощі та вищу емоційну реактивність у подальшому житті [6, с.210].

На тілесному рівні емоційні переживання матері транслюються до плода через складну систему нейрогуморальних медіаторів. Позитивні емоції сприяють кращому перебігу вагітності, тоді як хронічна тривога пов'язана з низкою несприятливих наслідків, зокрема порушенням плацентарного кровообігу та підвищенням ризику передчасних пологів [25]. Часова «вразливість» відіграє вирішальну роль: найсильніший вплив стресу фіксують саме на ранніх етапах гестації, коли відбувається закладка життєво важливих систем організму плода. Так, високий рівень життєвих стресів у період зачаття асоціюється з підвищеним ризиком вроджених аномалій, таких як дефекти нервової трубки чи кардіальні порушення [15], тоді як гостра травма (наприклад, землетрус) на ранніх термінах може призводити до скорочення тривалості вагітності [18]. Подібним чином, втрата близьких або переживання терактів збільшують ймовірність ранніх втрат вагітності [22].

В українському контексті масштаби проблеми набувають особливої гостроти. За даними UNFPA, навесні 2022 року в Україні перебували у стані вагітності близько 240 000 жінок, із яких 80 000 мали

народити у найближчі три місяці. Частина пологів відбувалася в умовах бомбосховищ або евакуації, на тлі постійних обстрілів, дефіциту медичних послуг та відсутності стабільної акушерської допомоги [24]. Дослідження свідчать, що жінки, які зазнали впливу війни, демонструють підвищений рівень кортизолу – біомаркера стресу, асоційованого з ризиком передчасних пологів та низької ваги новонароджених [2, с.126].

Клінічна картина тривожності у вагітних у воєнних умовах охоплює широкий спектр проявів. Найчастіше фіксуються підвищена напруга, гіпернастороженість, труднощі із засинанням, соматовегетативні симптоми (тахікардія, пітливість, запаморочення, нудота), а також панічні атаки, емоційна нестабільність і когнітивні порушення – зниження концентрації, забудькуватість, нерішучість. У контексті війни ці стани посилюються соціальною ізоляцією, відчуттям безпорадності та схильністю до катастрофізації загроз [5, с.46]. Якщо рівень тривоги перевищує адаптивний поріг і починає порушувати повсякденне функціонування, можна говорити про розвиток тривожного розладу, що потребує фахового втручання.

Епідеміологічні дані підтверджують значне поширення антенатальної тривожності у світі: її рівень становить близько 22,9% із тенденцією до зростання від першого до третього триместру вагітності (з 18,2% до 24,6%) [16]. Найбільш вразливими є жінки з попереднім досвідом тривожних чи депресивних розладів [12][13], а також ті, хто пережив репродуктивні втрати, незаплановану вагітність або має виражений страх за здоров'я дитини [14]. У низці країн із низьким і середнім рівнем доходу ці ризики підсилюються обмеженням доступом до якісної медичної допомоги та соціальною нестабільністю [20].

Динаміка тривожності під час вагітності має U-подібний характер: рівень тривоги підвищується на початку вагітності, знижується у другому триместрі та знову зростає ближче до пологів [23]. Загальна поширеність стресу й тривоги коливається від 6% до 78%, залежно від соціального контексту та методології вимірювання [17]. Наслідки антенатальної тривоги є суттєвими: вона є одним із найпотужніших предикторів післяпологової депресії (збільшує ризик приблизно утричі), а також асоціюється зі спонтанними абортами, прееклампсією, передчасними пологами, низькою масою тіла новонароджених та порушенням раннього материнсько-дитячого зв'язку [16].

Окрім психологічних наслідків, існують і біологічні механізми медіації: хронічна гіпертензія, гормональні збої у гіпоталамо-гіпофізарній системі, імунні зміни (зокрема, зміна співвідношення CD4/CD8), а також неадаптивні копінг-стратегії – паління, алкоголь, переїдання [10]. Ці чинники посилюють вплив тривожності на перебіг вагітності, роблячи проблему антенатальної тривоги однією з ключових у сучасній психології материнства, особливо в умовах воєнних дій.

Наростання кількості збройних конфліктів у світі висуває на перший план питання впливу війни на психічний стан вагітних жінок як проблему громадського здоров'я й безпеки материнства. Йдеться не лише про мінімізацію негативних наслідків для матері та плода, а й про розроблення доказових стратегій психологічної підтримки та лікування, адаптованих до різних культурних контекстів. Наявний масив досліджень – від робіт у контексті Іраку, Афганістану та Сирії до кейсів Балкан, Близького Сходу й країн Африки – послідовно демонструє зростання частоти депресивних і тривожних розладів та ПТСР серед вагітних, які зазнали впливу війни [7, с.69]. Окремі спостереження у Сирії фіксують підвищення рівнів кортизолу у вагітних, що корелює з передчасними пологами та низькою масою тіла новонароджених; аналогічні патерни (викидні, мертвонародження, недоношеність, вроджені аномалії, передчасний розрив оболонки) описано для Лівії, Боснії і Герцеговини, Ізраїлю/Палестини, Косова/колишньої Югославії, Непалу, Сомалі, Іраку, Кувейту та Афганістану [21].

Порівняльний аналіз свідчить, що інтенсивність і феноменологія тривоги вагітних у конфліктах модерується поєднанням структурних та культурних чинників:

- **Ірак, Сирія, Палестина, Кувейт, Лівія.** Для цих контекстів характерні висока частота гострих загроз (бомбардування, обстріли), масові переміщення та перерваність медичної допомоги. Культурні норми з елементами патріархальності можуть обмежувати звернення по психологічну допомогу й підсилювати стигму щодо психічних розладів, тоді як розширені сімейні мережі, що зазвичай слугують буфером, часто руйнуються через вимушену міграцію. На індивідуальному рівні спостерігаються виразні соматовегетативні прояви тривоги (порушення сну, напруга, соматичні скарги), посилені страхами за життєздатність плода та безпеку партнера/родини.

- **Боснія і Герцеговина, Косово (колишня Югославія).** Післявоєнна травматична пам'ять у поєднанні з нерівномірним відновленням систем охорони здоров'я формує змішаний профіль: доступ до акушерської допомоги може бути кращим, ніж у регіонах активних бойових дій, однак «фонова» тривожність і реактивація ПТСР у перинатальний період залишаються частими. Вищий рівень формальної освіти та охоплення страховою медициною локально посилює готовність до скринінгу й звернення по допомогу, що відбивається у більш ранньому виявленні тривожних розладів.

- **Ізраїль / Палестина.** Прихронічений ризик раптових загроз (сирени, ракетні обстріли) підвищує «очікувальну» тривогу. В Ізраїлі розвинені протоколи екстреної допомоги пом'якшують частину ризиків для перинатальної допомоги, тоді як у Палестині доступ до послуг частіше переривчастий, що підвищує як об'єктивні акушерські ризики, так і суб'єктивне відчуття небезпеки.

• **Афганістан, Непал.** Поєднання структурної вразливості (гірські території, сільська розосередженість, обмежена інфраструктура) і гендерних норм знижує частоту звернення по психологічну допомогу. У Непалі до військових тригерів додаються наслідки стихійних лих (землетруси), що посилюють перинатальний дистрес; в Афганістані тривожність часто поєднується з депривацією базових ресурсів і обмеженнями мобільності вагітних.

• **Сомалі.** Хронічна нестабільність, бідність і продовольча небезпека супроводжуються низькою потужністю системи охорони здоров'я. У вагітних превалюють «змішані» прояви тривоги (психічні та соматичні симптоми), а стигма щодо психічного здоров'я та відстань до медичних закладів зменшують імовірність раннього скринінгу й інтервенції.

У більшості країн, що зазнали впливу збройних конфліктів, дослідники відзначають низку спільних модераторів, які визначають особливості переживання тривоги вагітними жінками. До них належать статус переміщення (внутрішньо переміщена особа або біженка), розрив соціальних мереж підтримки, невизначений правовий статус і обмежений доступ до страхування, а також рівень освіти, близькість до зони бойових дій, попередня травматизація, культурні сценарії материнства та ставлення до психотерапії. Ці чинники формують не лише інтенсивність тривожних переживань, але й визначають доступні жінкам шляхи подолання стресу. У країнах із сильними традиційними структурами сімейної підтримки вагітні частіше отримують емоційну допомогу навіть за обмеженого доступу до медичних послуг, тоді як у секулярних або урбанізованих суспільствах опора робиться переважно на професійну психологічну підтримку. Водночас війна руйнує як офіційні, так і неформальні мережі допомоги, позбавляючи вагітних жінок відчуття безпеки та соціальної стабільності.

У всіх досліджених регіонах простежується тісний зв'язок між війсьним експозиційним стресом і погіршенням перинатальних наслідків. Хронічний стрес, пов'язаний із небезпекою, втратами чи вимушеною міграцією, супроводжується підвищенням рівня кортизолу, що негативно впливає на перебіг вагітності та розвиток плода. Водночас соціально-медичні бар'єри – перерваність системи охорони здоров'я, нестача кваліфікованого персоналу, мовні труднощі для біженок і відсутність страхового покриття – створюють додаткові ризики. Сукупність цих факторів формує складний мультифакторний контекст, у якому біологічні, соціальні й культурні чинники взаємодіють, підсилюючи негативний вплив війни на психоемоційний стан вагітної [21] [7].

За таких умов особливої ваги набуває розроблення ефективних політик і втручань, заснованих на комплексному та міжкультурному підході. По-перше, доцільно впроваджувати «низькопорогові» скринінги тривожності в межах перинатальної допомоги, адаптовані до культурної специфіки, рівня стигматизації психічних розладів і мовних

відмінностей. По-друге, важливо розробляти культурно адаптовані інтервенції, що поєднують когнітивно-поведінкову терапію, техніки саморегуляції, психоедукаційні програми з підготовки до пологів і післяпологового періоду. По-третє, необхідно відновлювати соціальні мережі підтримки, створюючи пара- й професійні моделі допомоги – через дули, наставницькі групи, волонтерські організації та громади діаспор, які здатні компенсувати руйнацію традиційних соціальних зв'язків. Нарешті, важливо забезпечити безперервність акушерської та психологічної допомоги – через мобільні медичні бригади, телемедичні консультації та інтеграцію психологів у команди перинатальної опіки.

Реалізація таких підходів узгоджується з міжнародними даними, що підтверджують значний тягар тривожних розладів серед вагітних у зонах війни та їхній прямий зв'язок із несприятливими перинатальними наслідками. Міжкультурно орієнтована політика охорони психічного здоров'я вагітних у зонах конфлікту стає не лише медичним, а й гуманітарним завданням, адже її реалізація безпосередньо впливає на якість життя майбутніх поколінь.

Міжкультурні та соціальні модератори при цьому виконують роль як «буфера», так і «підсилювача» впливу війни. Рівень соціальної підтримки з боку партнера, родини чи громади корелює зі зниженням проявів тривоги та депресії, тоді як руйнування соціальних зв'язків унаслідок бойових дій призводить до посилення самотності й безпорадності [9, с. 641]. Вагому роль відіграють і особистісні ресурси – оптимізм, стиль прихильності, наявність життєвих цілей – які здатні пом'якшувати вплив стресу. Натомість проблеми зі здоров'ям або суб'єктивне відчуття фізичної вразливості, навпаки, підсилюють страхи щодо вагітності й пологів. Значення мають і культурні уявлення про гендерні ролі: новітні дослідження показують, що не біологічна стать, а саме соціальні очікування та характеристика ролевих моделей (зокрема висока фемінність, чутливість, емоційність) пов'язані з підвищеною тривожністю як у жінок, так і в чоловіків [4][1]. Таким чином, культура емоційної експресії, уявлення про материнство та соціальні очікування щодо ролей опосередковують реакції на воєнний стрес, визначаючи їхню інтенсивність і форму.

З огляду на масштаб проблеми, першочергового значення набувають системи раннього скринінгу та психологічної підтримки. Емпіричні дослідження підтверджують ефективність різних психологічних інтервенцій під час вагітності для зниження впливу тривоги на здоров'я матері та дитини [11]. До найрезультативніших належать когнітивно-поведінкова терапія, навчання навичок саморегуляції (дихальні техніки, релаксація, майндфулнес), психологічне консультування з інформаційною підготовкою до пологів, а також групові програми з елементами фізичної активності, адаптовані до можливостей вагітної. У складних випадках доцільна фармакотерапія після ретельної оцінки співвідношення користі та ризику. Ключовою умовою ефективності

є міждисциплінарна взаємодія акушера-гінеколога, психолога, психіатра, соціального працівника й сімейного лікаря, а також культурна чутливість програм до норм конкретної спільноти.

Отже, війна є потужним детермінантом антенатальної тривожності, що посилює інтенсивність тривожних переживань, ускладнює перебіг вагітності, порушує ранній материнсько-дитячий зв'язок і потенційно впливає на розвиток новонародженого [8, с.79]. З огляду на зростання кількості збройних конфліктів у світі, актуальним науково-практичним завданням стає створення культурно чутливих і доказових протоколів скринінгу та підтримки вагітних у зонах війни. Такі підходи, орієнтовані на індивідуальні відмінності стресостійкості та доступності психосоціальних послуг, мають потенціал істотно зменшити як безпосередні, так і довгострокові наслідки війни для здоров'я матері та дитини.

Висновки. Міжкультурні відмінності визначають не лише інтенсивність антенатальної тривожності під час війни, а й саму «мову» переживання та способи подолання. У спільнотах із потужними розширеними родинними мережами та релігійними практиками (частини Близького Сходу, Північної Африки) емоційний дистрес вагітних частіше виражається через соматичні скарги й «нормалізується» як випробування, що зменшує звернення по фахову допомогу, зате підсилює роль неформальної підтримки родини, духовних лідерів, доул із громади. Натомість у секулярніших і урбанізованих контекстах (Балкани, Ізраїль) тривога частіше артикулюється психологічними термінами («паніка», «вигорання»), а поріг звернення до перинатального психолога нижчий; тут працює більше клінічних маршрутів і телемедицини рішень, але війна «рве» їхню безперервність. В аграрно-сегрегованих регіонах із обмеженою мобільністю жінок (окремі райони Афганістану, Непалу, Сомалі) культурні норми щодо гендерних ролей і дистанції до медицини зумовлюють пізній скринінг, високу стигму психічних розладів і перевагу тілесних описів тривоги; додатковими модераторами виступають низький освітній рівень і бідність. У країнах масової вимушеної міграції (Україна та діаспори в ЄС) феноменологія тривоги посилюється правовою невизначеністю, мовними бар'єрами та «розривом» соціального капіталу: навіть за формальної доступності послуг жінки частіше переживають самотність і втрату контролю.

Спільним поперек культур лишається зв'язок воєнного експозиційного стресу з біологічними маркерами (кортизол) і гіршими перинатальними наслідками; але те, як саме війна «проходить» крізь психіку вагітної, модерується локальними сценаріями материнства, очікуваннями щодо «правильної» жіночої поведінки, ставленням до психотерапії та конфігурацією підтримки. Колективістські культури краще буферизують гострий дистрес завдяки мережам догляду, проте можуть гальмувати звернення по фахову допомогу; індивідуалістичні – швидше

активують професійні сервіси, але вразливіші до соціальної ізоляції. Для ефективних інтервенцій це означає: однакові за змістом програми (КПТ, навички саморегуляції, психоедукація щодо положів) мають відрізнятися за «упаковкою» – мовою, каналами доступу, роллю громади, часткою духовних практик і сімейного залучення; маршрутизацію слід спирати на культурно прийнятні «входи» (акушерська служба, дули, громади діаспор), а скринінг – на інструменти, валідовані з урахуванням локальних патернів соматизації та стигми. Такий міжкультурно чутливий дизайн знижує бар'єри, перетворює культурні норми з підсилювачів ризику на буфери та підвищує ймовірність кращих перинатальних результатів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білова М. Е. Вплив стереотипізованих статево-рольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2016. № 2. С. 7–13.
2. Данилюк І. О. Психологічні аспекти тривожного розладу особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2012. № 11(254). С. 125–130.
3. Зінченко Д. А. Психологічні аспекти підготовки фахівців у сфері сектору безпеки і оборони для роботи в умовах війни. *Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектору безпеки і оборони: виклики сьогодення*: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Вінниця, 28 лют. 2024 р.) Вінниця, 2024. С. 233–237.
4. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 68–76.
5. Іванова Н. М., Сидоренко Т. І., Петренко О. В. Тривожні розлади у дорослих: український контекст досліджень. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. № 68. С. 45–50.
6. Крушельницька І. В. Екологічний емоційний фон вагітної жінки як барометр здорового розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Т. 7. № 36. С. 208–216.
7. Матохнюк Л. О., Оверчук В. А. Психоемоційний стан вагітних у прифронтових регіонах України. *Український психологічний журнал*. 2024. № 2. С. 35–49.
8. Пелех І. Війна та емоційні переживання вагітних жінок: аспект статі. *Психологічний вісник Львівського національного університету імені Івана Франка*. 2023. № 2(18). С. 76–82.
9. Пелех І. Особливості переживання вагітності у час війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2024. № 1(35). С. 639–647.
10. Aktas S., Yesilcicek Calik K. Factors Affecting Depression During Pregnancy and the Correlation Between Social Support and Pregnancy Depression. *Iran Red Crescent Medical Journal*. 2015. Vol. 17, No. 9. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4601205/> (дата звернення: 12.10.2025).

11. Atif N., Nazir H., Zafar S., Chaudhri R., Atiq M., Mullany L. C., et al. Development of a Psychological Intervention to Address Anxiety During Pregnancy in a Low-Income Country. *Frontiers in Psychiatry*. 2019. Vol. 10. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31998151/> (дата звернення: 12.10.2025).
12. Bayrampour H., McDonald S., Tough S. Risk Factors of Transient and Persistent Anxiety During Pregnancy. *Midwifery*. 2015. Vol. 31. P. 582–589. DOI: 10.1016/j.midw.2015.02.009.
13. Biaggi A., Conroy S., Pawlby S., Pariante C. M. Identifying the Women at Risk of Antenatal Anxiety and Depression: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*. 2016. Vol. 191. P. 62–67.
14. Blackmore E. R., Gustafsson H., Gilchrist M., Wyman C., O'Connor T. G. Pregnancy-Related Anxiety: Evidence of Distinct Clinical Significance from a Prospective Longitudinal Study. *Journal of Affective Disorders*. 2016. Vol. 197. P. 251–258.
15. Carmichael S. L., Shaw G. M. Maternal Life Event Stress and Congenital Anomalies. *Epidemiology*. 2000. Vol. 11, No. 1. P. 30–35.
16. Dennis C.-L., Falah-Hassani K., Shiri R. Prevalence of Antenatal and Postnatal Anxiety: Systematic Review and Meta-Analysis. *The British Journal of Psychiatry*. 2017. Vol. 210, No. 5. P. 315–323.
17. Dunkel Schetter C. Psychological Science on Pregnancy: Stress Processes, Biopsychosocial Models, and Emerging Research Issues. *Annual Review of Psychology*. 2011. Vol. 62. P. 531–558.
18. Glynn L. M., Wadhwa P. D., Dunkel-Schetter C., Chicz-DeMet A., Sandman C. A. When Stress Happens Matters: Effects of Earthquake Timing on Stress Responsivity in Pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2001. Vol. 184, No. 4. P. 637–642.
19. Karamoozian M., Askarizadeh G. Impact of Prenatal Cognitive-Behavioral Stress Management Intervention on Maternal Anxiety and Depression and Newborns' Apgar Scores. *Iranian Journal of Neonatology*. 2015. Vol. 6, No. 2. P. 14–23.
20. Khwepeya M., Lee G. T., Chen S. R., Kuo S. Y. Childbirth Fear and Related Factors Among Pregnant and Postpartum Women in Malawi. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2018. Vol. 18, No. 1. Art. 391. URL: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-018-2023-7> (дата звернення: 12.10.2025).
21. Keasley J., Blickwedel J., Quenby S. Adverse Effects of Exposure to Armed Conflict on Pregnancy: A Systematic Review. *BMJ Global Health*. 2017. Vol. 2, No. 4. URL: <https://gh.bmj.com/content/2/4/e000377> (дата звернення: 20.10.2025).
22. Livingston I. L., Otado J. A., Warren C. Stress, Adverse Pregnancy Outcomes, and African-American Females. *Journal of the National Medical Association*. 2003. Vol. 95. P. 1103–1109.
23. Mohammadi Z. D., Bosaknejad S., Sarvghad S. A Survey on the Effectiveness of Stress Management Training with Cognitive-Behavioral Group Therapy Approach on State. *Jentashapir Journal of Health Research*. 2013. Vol. 3, No. 4. – P. 495–504.
24. UNFPA. Ukraine Situation Report. January 2024. URL: <https://www.unfpa.org> (дата звернення: 30.10.2025).
25. Verry T. R., Kelly J. The Secret Life of the Unborn Child. New York : Summit Books, 1981. 240 p.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025
 Стаття прийнята: 10.11.2025
 Опубліковано: 08.12.2025

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ЕВОЛЮЦІЙНИЙ МЕХАНІЗМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

ATTACHMENT AS AN EVOLUTIONARY MECHANISM OF PSYCHOTHERAPEUTIC INTERACTION

У статті здійснено теоретичний аналіз, узагальнення та обґрунтування концепції прив'язаності як еволюційного механізму, що забезпечує формування, підтримку та ефективність психотерапевтичної взаємодії. Розкрито еволюційно-психологічні принципи прив'язаності як універсального механізму міжособистісної регуляції, що забезпечує адаптацію та виживання індивіда, а саме – принцип кооперації й просоціальної поведінки, біологічний принцип стрес-адаптації (епігенетичний вимір), епігенетична пластичність і міжпоколінна адаптивність прив'язаності; обґрунтовано роль прив'язаності як інтегративної ланки між біологічними, когнітивними й афективними процесами у психотерапевтичній взаємодії – на біологічному рівні безпечний зв'язок регулює нейрофізіологію пацієнта: активує механізми заспокоєння і пригнічує реакцію хронічного стресу, а згодом може призводити навіть до епігенетичних зрушень, що відображають процес одужання. На когнітивному рівні прив'язаність виступає фільтром і провідником інформації: довіра до психотерапевта відкриває можливість переосмислювати травматичні події, розвивати менталізацію та будувати нові смисли замість старих дезадаптивних схем. На емоційному рівні міцний альянс слугує безпечним контейнером для афектів, у якому пацієнт може пізнати, прийняти й інтегрувати свої почуття, здобуваючи навички саморегуляції, раніше недоступні. Визначено закономірності впливу стилів прив'язаності психотерапевта і пацієнта на формування психотерапевтичної взаємодії – ці стилі прив'язаності визначають якість і глибину психотерапевтичної взаємодії: безпечний стиль прив'язаності сприяє формуванню стабільного альянсу та емоційній синхронії, тоді як унікаючий і тривожний стилі підвищують ризик розривів, але можуть бути трансформовані через коригувальний досвід у психотерапії.

Ключові слова: прив'язаність, стилі прив'язаності, робочий альянс, психотерапія, еволюційна психологія, епігенетика, еволюційні механізми.

The article provides a theoretical analysis, generalization and justification of the concept of attachment as an evolutionary mechanism that ensures the formation, support and effectiveness of psychotherapeutic interaction. The evolutionary and psychological principles of attachment as a universal mechanism of interpersonal regulation that ensures the adaptation and survival of the individual are revealed, namely the principle of cooperation and prosocial behavior, the biological principle of stress adaptation (epigenetic dimension), epigenetic plasticity and intergenerational adaptability of attachment; the role of attachment as an integrative link between biological, cognitive and affective processes in psychotherapeutic interaction is substantiated – at the biological level, a secure connection regulates the client's neurophysiology: activates calming mechanisms and suppresses the chronic stress response, and over time can even lead to epigenetic shifts that reflect the recovery process. At the cognitive level, attachment acts as a filter and conductor of information: trust in the psychotherapist opens up the opportunity to rethink traumatic events, develop mentalization and build new meanings instead of old maladaptive schemes. At the emotional level, a strong alliance serves as a safe container for affects, in which the client can recognize, accept and integrate their feelings, acquiring self-regulation skills that were previously unavailable. The patterns of influence of attachment styles of the psychotherapist and the client on the formation of psychotherapeutic interaction have been determined – the attachment styles of the client and the psychotherapist determine the quality and depth of psychotherapeutic interaction: a secure attachment style contributes to the formation of a stable alliance and emotional synchrony, while avoidant and anxious styles increase the risk of ruptures, but can be transformed through corrective experience in psychotherapy.

Key words: attachment, attachment styles, working alliance, psychotherapy, evolutionary psychology, epigenetics, evolutionary mechanisms.

УДК 159.922.5:37.047:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.17>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Гречаник М.І.

докторка філософії в галузі психології,
старша викладачка кафедри психології
Запорізький національний університет

Вступ. Прив'язаність є універсальною біоповедінковою системою, яка забезпечує виживання індивіда шляхом формування і підтримки близьких стосунків, що гарантують відчуття безпеки та соціальної підтримки. Від класичних досліджень Дж. Боулбі (J. Bowlby, 1969, 1973, 1980) [4–7], який заклав основи етологічного підходу до розвитку афективних зв'язків, дослідження прив'язаності еволюціонували в міждисциплінарний напрям, що поєднує нейронауку, еволюційну психологію, соціальну психологію та психотерапію. Сучасні автори розглядають систему прив'язаності як складну еволюційну стратегію соціальної регуляції, засновану на інтеграції афективних, когнітивних і нейробіологічних процесів (П. Фонедрі, П. Люйтен, Дж. Аллісон (P. Fonagy, P. Luyten, J. Allison)

[15]; М. Мікулінджер, П. Шейвер (M. Mikulincer, P. Shaver) [24]; Дж. Холмс, Е. Слейд (Holmes J., Slade A.) [20].

Еволюційна психологія пояснює виникнення прив'язаності як результат природного добору, що забезпечує передачу генів через підтримку тривалих соціальних зв'язків і взаємну кооперацію (Д. Бас (D. Buss); Р. Данбар (R. Dunbar)) [8; 12]. На думку Дж. Коан (J. Coan), система прив'язаності функціонує як «вбудований детектор безпеки», який регулює рівень збудження автономної нервової системи у відповідь на соціальну присутність іншої людини [10]. Нейрофізіологічні дослідження підтверджують, що соціальна підтримка активує ті самі системи винагороди, що й біологічно значущі стимули, завдяки участі дофаміну

та окситоцину (П. Олів'єра, П. Ферон (P Oliveira, P., Fearon, P) [27]; П. Гранквіст (P. Granqvist)) [17]. Важливою в цьому контексті є еволюційно обґрунтована концепція співчуття, представлена в сучасних працях П. Гілберта (P. Gilbert) [16], яка розглядає психотерапевтичну взаємодію як форму еволюційно зумовленої турботливої поведінки. Модель, розроблена в межах психотерапії, орієнтованої на співчуття (Compassion Focused Therapy), ґрунтується на біопсихосоціальному розумінні співчуття як похідного мотиву системи турботи (*caregiving system*), що має глибокі етологічні корені та сприяє виживанню через підтримку соціальної згуртованості, захисту та емоційної регуляції у взаємозв'язках. Для дослідження прив'язаності як еволюційного механізму психотерапевтичної взаємодії така концепція має подвійне значення. По-перше, вона розширює класичну теорію прив'язаності, додаючи до неї перспективу активних процесів турботи – забезпечення «безпечної бази» та «безпечного приутлку», які в психотерапевтичній взаємодії реалізуються у функціях підтримки, заспокоєння, підтвердження та емоційного супроводу пацієнта. По-друге, вона дозволяє інтерпретувати психотерапію не лише як процес корекції дисфункцій прив'язаності, а як розвиток вищих форм афективної регуляції – співчуття до себе й іншого, що є ключовими для інтеграції досвіду і формування психологічної цілісності.

Українські дослідниці М. Гречаник та М. Ткалич [1] у своїх роботах вивчають еволюційні чинники прив'язаності в психотерапевтичній взаємодії.

Оскільки проблематика дослідження має міждисциплінарний характер і перебуває на перетині клінічної психології, психотерапії, еволюції, соціальної психології, першочергово доцільно виокремити ключові аспекти еволюційних механізмів феномену прив'язаності в контексті психотерапевтичної взаємодії.

Однак варто зазначити, що психологічних робіт, присвячених комплексному вивченню прив'язаності особистості, багато, але вони потребують доповнення новими емпіричними даними та їх теоретичного обґрунтування.

Метою статті є теоретичний аналіз, узагальнення та обґрунтування концепції прив'язаності як еволюційного механізму, що забезпечує формування, підтримку та ефективність психотерапевтичної взаємодії.

Серед основних завдань дослідження виокремимо такі: 1) розкрити еволюційно-психологічні принципи прив'язаності як універсального механізму міжособистісної регуляції, що забезпечує адаптацію та виживання індивіда; 2) обґрунтувати роль прив'язаності як інтегративної ланки між біологічними, когнітивними й афективними процесами у психотерапевтичній взаємодії; 3) визначити закономірності впливу стилів прив'язаності психотерапевта і пацієнта на формування психотерапевтичної взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Система прив'язаності як еволюційно сформований механізм міжособистісної регуляції забезпечує базову потребу людини в безпеці, захисті та емоційній стабільності. Її прояви у психотерапевтичній взаємодії розглядаються сучасною наукою як ключовий чинник формування робочого альянсу, співналаштованості та довіри між психотерапевтом і пацієнтом. Аналіз еволюційних, нейропсихологічних і клінічних підходів дозволяє виявити, яким чином механізми прив'язаності забезпечують регуляцію афекту, підтримку емпатії та розвиток здатності до співчуття, що є центральними компонентами ефективної психотерапії.

Почнемо з першого завдання: *розкрити еволюційно-психологічні принципи прив'язаності як універсального механізму міжособистісної регуляції, що забезпечує адаптацію та виживання індивіда*. Прив'язаність – це еволюційно сформована психологічна система, що забезпечує виживання людини через встановлення міцних емоційних зв'язків. Близькість до надійної фігури прив'язаності знижує небезпеку та стрес і підвищує шанси на адаптацію. Сучасні дослідження підкреслюють, що прив'язаність виконує універсальну функцію міжособистісної регуляції – спільного регулювання емоційних і фізіологічних станів між людьми, що є ключовим для психічного здоров'я. У таблиці 1 наведено головні еволюційно-психологічні засади прив'язаності:

Система прив'язаності має глибоке еволюційне коріння. Вона виникла як механізм захисту потомства: немовлята, які шукали близькості до опікуна, мали вищі шанси вижити. Згодом прив'язаність поширилася і на парні стосунки дорослих, сприяючи кооперативному вихованню дітей та взаємній підтримці. Теорія соціального базового рівня стверджує, що людський мозок еволюційно налаштований на присутність інших – наші психофізіологічні процеси працюють найефективніше в соціальному оточенні. Фундаментальна передумова теорії соціальної бази згідно з баченням Дж. С. Кардинал, Дж. А. Лофмільєр-Кардинал (J.S. Cardinal, J.A. Loughmiller-Cardinal), 2024 [9] полягає в тому, що люди розвинули взаємозалежну соціальну мережу для полегшення адаптації до широкого спектру умов навколишнього середовища, а не для адаптації до певної екологічної ніші. Наприклад, дослідження Г. Дж. О. Флетчер та ін. (G.J.O. Fletcher et al.) [14], показують, що сталі емоційні зв'язки пов'язані з кращим здоров'ям і довголіттям дорослих та їхніх дітей, отже, прив'язаність підвищує еволюційні шанси на виживання.

Дослідження М. Коста Мартінс та ін. (M. Costa Martins et al.) [11] емпірично підтверджує одну із центральних еволюційних засад прив'язаності – її соціальну функцію формування емпатії та просоціальної поведінки. Автори, здійснивши систематичний огляд 703 публікацій, виявили, що хоча прямі зв'язки між безпечною прив'язаністю та просоціальністю є варіативними, найбільш послі-

Таблиця 1

Еволюційні принципи прив'язаності у психотерапевтичній взаємодії

Еволюційний принцип	Характеристика
Прив'язаність як універсальний механізм міжособистісної регуляції	Прив'язаність – це еволюційно сформована система виживання, що забезпечує безпеку через емоційний зв'язок. Близькість до надійної фігури знижує стрес і сприяє адаптації. У психотерапії це проявляється у створенні безпечного терапевтичного простору, де пацієнт може відновлювати внутрішню регуляцію через стосунок із терапевтом
Соціальна база як еволюційна стратегія виживання (<i>J.S. Cardinal & J.A. Loughmiller-Cardinal, 2024</i>)	Теорія соціального базового рівня описує людину як істоту, що еволюційно налаштована на присутність інших. Соціальні зв'язки забезпечують регуляцію емоцій і фізіологічних процесів. У психотерапії взаємозалежність реалізується через міжособистісну співналаштованість і почуття підтримки
Прив'язаність як основа кооперації й просоціальної поведінки (<i>M. Costa Martins et al., 2022</i>)	Прив'язаність сприяє формуванню емпатії – ключового медіатора між безпекою та просоціальністю. Емпатія є адаптивним продуктом прив'язаності, який забезпечує довіру, альтруїзм і стабільність соціальних зв'язків. У терапії ці механізми проявляються в емпатійній співналаштованості пацієнта й терапевта
Прив'язаність як біологічний механізм стрес-адаптації (епігенетичний вимір) (<i>Y. Quevedo, 2022</i>)	Психотерапія може впливати на епігенетичні механізми, зокрема знижувати метилювання гена FKBP5, який регулює стресову реакцію. Це демонструє, що безпечна прив'язаність у терапії активує біологічні механізми відновлення, що еволюційно формувалися для адаптації до загрози через соціальну підтримку
Епігенетична пластичність і міжпоколінна адаптивність прив'язаності (<i>I. Gaisler-Salomon, S. Zilcha-Mano, 2025</i>)	Епігенетичні механізми пояснюють, як міжпоколінний досвід травми впливає на експресію генів, пов'язаних зі стресом і соціальною поведінкою. Психотерапія створює умови для епігенетичної пластичності, тобто зворотних змін, що відновлюють здатність до безпечної прив'язаності. Це відображає еволюційний принцип адаптивності через соціальний зв'язок

довним і значущим є зв'язок між прив'язаністю та емпатією, яка виступає медіатором між почуттям безпеки й здатністю до альтруїзму, співпереживання та допомоги іншим. Це відкриття має глибоке еволюційно-психологічне підґрунтя: емпатія є адаптивним продуктом прив'язаності, що забезпечує кооперацію, зниження міжособистісної загрози та стабільність соціальних зв'язків, необхідних для виживання виду. У психотерапевтичній взаємодії ці ж механізми відтворюються в процесі емпатійної співналаштованості між пацієнтом і психотерапевтом, де досвід безпечного емоційного контакту активує довіру, афективну регуляцію та просоціальність.

Дослідження Й. Кеведо (Y. Quevedo) [30], присвячене вивченню психотерапевтичного впливу на епігенетичні механізми у пацієнтів із межовим розладом особистості (МРО), має виняткове значення для розкриття еволюційно-психологічних засад прив'язаності, оскільки воно демонструє, що психотерапія може спричиняти біологічно вимірювані зміни на молекулярному рівні, пов'язані з регуляцією стресу та відновленням після травми. У дослідженні було виявлено, що зниження рівня метилювання гена FKBP5, який кодує білок, залучений у глюкокортикоїдну відповідь, спостерігалось лише в осіб із досвідом ранньої афективної травматизації, які позитивно реагували на психотерапію. Це означає, що психотерапевтична взаємодія активує вроджені механізми біологічного відновлення, які еволюційно забезпечують адаптацію до стресу через соціальну підтримку та безпечний зв'язок. Це дослідження полягає в підтвердженні

ролі епігенетики як ключового компонента еволюційної концепції прив'язаності. Епігенетичні процеси, як-от метилювання ДНК, є механізмом, через який досвід (зокрема, афективний досвід безпеки або загрози) залишає тривалі біологічні «відбитки» у системах регуляції стресу, забезпечуючи пластичність і пристосування індивіда до середовища. Таким чином, епігенетика виступає «містком» між соціальною поведінкою та еволюційними механізмами виживання, доводячи, що прив'язаність – це не лише психологічна стратегія, а й глибинний біологічний механізм, який модулює генетичну експресію відповідно до досвіду близькості, довіри й емоційної підтримки. У контексті еволюційних засад прив'язаності дослідження І. Гайслер-Саломон та С. Зілха Мано (I. Gaisler-Salomon, S. Zilcha-Mano) [16] розширює уявлення про роль епігенетичних механізмів, показуючи, що міжпоколінний досвід травми й афективної дисрегуляції може залишати відбитки в експресії генів, пов'язаних зі стресовою реактивністю та соціальною поведінкою. Автори наголошують, що психотерапія створює умови для епігенетичної пластичності, тобто для потенційно зворотних змін у цих механізмах під впливом досвіду безпеки, емпатії та стабільного терапевтичного зв'язку. Таким чином, психотерапевтична взаємодія може частково нейтралізувати ефекти міжпоколінного передавання травматичного досвіду, що відповідає еволюційному принципу адаптивності через соціальну взаємодію.

Таким чином, еволюційні принципи прив'язаності демонструють, що здатність людини до формування безпечних емоційних зв'язків є універсаль-

ним механізмом міжособистісної регуляції, який забезпечує адаптацію, стресостійкість і виживання. У психотерапевтичній взаємодії ці механізми проявляються через створення безпечного зв'язку, емпатійну співналаштованість і соціальну підтримку, що активують глибинні біологічні процеси відновлення. Сучасні дослідження – від концепції соціального базового рівня до епігенетичних моделей – підтверджують, що прив'язаність поєднує психологічні та біологічні рівні адаптації, виступаючи ключовим еволюційним механізмом розвитку і терапевтичного зцілення.

Перейдемо до другого завдання – *обґрунтувати роль прив'язаності як інтегративної ланки між біологічними, когнітивними й афективними процесами в психотерапевтичній взаємодії*.

Теорія прив'язаності розглядає близькі емоційні зв'язки як базову систему, що впливає на розвиток особистості та регуляцію станів протягом усього життя. У контексті психотерапевтичної взаємодії прив'язаність у робочому альянсі виступає інтегративною ланкою між біологічними реакціями, когнітивним обробленням досвіду та емоційною інтеграцією. Іншими словами, система прив'язаності модулює те, як тіло реагує на психотерапевтичну взаємодію, як осмислюються події та взаємодія і як переживаються та опрацьовуються емоції. Нижче розглянемо по черзі біологічний, когнітивний та емоційний рівні впливу прив'язаності у психотерапевтичній взаємодії, спираючись на сучасні наукові дані.

В основі біологічного рівня прив'язаності лежать складні нейробіологічні механізми. Відповідно до полівагальної теорії С. Порджеса (S.W. Porges) [28], відчуття безпеки у присутності значущої іншої людини має не лише психологічну, а й глибоку нейрофізіологічну природу – воно вкорінене в роботі автономної нервової системи, яка регулює стан спокою, довіри та соціальної взаємодії. Сигнали безпечної прив'язаності активують вентральну вагусну систему (парасимпатичний «соціальний» нерв) та пов'язані структури мозку, що відповідають за стан спокою й відновлення. Іншими словами, коли пацієнт відчуває себе в безпеці поруч з емпатичним психотерапевтом, його автономна нервова система зміщується від режиму стресу до режиму відпочинку і травлення, знижуючи рівень фізіологічного напруження. На рівні гормональної регуляції безпечна прив'язаність також відіграє значну роль. Окситоцин – гормон, відомий своєю участю у формуванні довіри та соціальних зв'язків – виділяється у відповідь на теплий, безпечний контакт. Дослідження показують, що підвищення рівня окситоцину може безпосередньо посилювати відчуття прив'язаності й безпеки. Зокрема, метааналіз Б. Чжан та співавторів (B. Zhang et al.) [34] виявив, що застосування окситоцину значно зменшує поведінкові прояви «небезпечних» стилів прив'язаності (наприклад, соціальне уникання) у людей з «небезпечними» стилями. Це свідчить, що біологічне посилення

«гормону довіри» сприяє більшій безпеці в стосунку, що може поліпшувати психотерапевтичну взаємодію.

Система прив'язаності тісно пов'язана з тим, як особистість *осмислює свій досвід* – особливо в міжособистісному контексті. У психотерапії це проявляється через здатність до менталізації (розуміння власних і чужих поведінкових реакцій через призму психічних станів) та через спроможність пацієнта спільно з психотерапевтом створювати нові смисли зі своїх переживань. Дослідження Е. Талья та ін. (A. Talia et al.) [32] підтверджують: безпечний стиль прив'язаності сприяє кращій когнітивній інтеграції досвіду. Зокрема, пацієнти з безпечним стилем прив'язаності зазвичай демонструють високий рівень менталізації: відкрито й рефлексивно описують мотиви, почуття та наміри – як власні, так й інших людей. Натомість унікаючий або тривожний стиль прив'язаності ускладнює когнітивне оброблення соціального досвіду. Такі пацієнти можуть мати труднощі зі спільним творенням смислу під час психотерапевтичної взаємодії: одні бояться робити припущення про почуття чи наміри (уникають рефлексії), інші – навпаки, надто самовпевнені або говорять плутано й непослідовно. Іншими словами, унікаючий або тривожний стилі прив'язаності виступають як когнітивний фільтр, який спотворює сприйняття взаємодії: особистість або не довіряє власним здогадкам про психічні стани, або навпаки – надмірно інтерпретує, але без гнучкості та підтверджень реальності.

Емоційний вимір є, можливо, найочевиднішим полем впливу прив'язаності в психотерапевтичній взаємодії. Поняття емоційної інтеграції означає здатність пацієнта усвідомлювати, приймати та конструктивно опрацьовувати свої емоції в межах психотерапевтичного контакту. У становленні цієї здатності відчуття прив'язаності між пацієнтом і психотерапевтом відіграє центральну роль. Дослідники однак, що безпечний стиль прив'язаності тісно пов'язаний зі збалансованою емоційною регуляцією, тоді як унікаючий або тривожний стилі – з різними видами емоційної дезінтеграції. Д. Ейлерт, Е. Бьюкейм (D.W. Eilert, A. Buchheim) [13] провели пошук досліджень, що вивчали відмінності в регуляції емоцій у дорослих, пов'язаних з прив'язаністю. Для вивчення несвідомої репрезентації прив'язаності були включені лише дослідження, що використовували інтерв'ю (the Adult Attachment Interview) дорослих про прив'язаність і систему проєктивних зображень дорослих (the Adult Attachment Projective Picture System). Регуляція емоцій вимірювалася за допомогою чотирьох об'єктивних підходів, як-от: вегетативна нервова система, активність мозку, біохімія або невербальна поведінка. За всіма вимірюваннями результати показують значну кореляцію між репрезентацією прив'язаності та регуляцією емоцій. Безпечний стиль прив'язаності послідовно корелює зі збалансованою регуляцією емоцій, тоді як вона порушена за інших стилів прив'язаності. Зокрема,

особи демонструють контрінтуїтивні реакції та не використовують прив'язаність як ресурс. Унікаючий стиль прив'язаності пов'язаний з емоційно деактивуючою стратегією, тоді як на фізіологічному, біохімічному та невербальному рівнях емоційний стрес усе ще присутній.

Сутність емоційної інтеграції в психотерапевтичній взаємодії полягає в тому, що в присутності чуйного психотерапевта пацієнт відчуває себе достатньо захищеним, щоб зустрітися зі своїми емоціями прямо. Це відчуття безпеки – продукт безпечного стилю прив'язаності – дозволяє емоціям вільно виникати, бути визнаними та прожитими, а не витіснитися чи неконтрольовано вибухати. Як вдало зауважили дослідники, робочий альянс нерозривно пов'язаний з емоційними процесами пацієнта. За твердженням Д. Барлоу та ін., К. Греца та ін. дисрегуляція афекту є базовим компонентом багатьох форм психопатології, зокрема тривожних і депресивних розладів (D.H. Barlow et al.; K.L. Gratz et al.) [2; 19]. Отже, розвиток здатності до емоційної саморегуляції – одна з найважливіших психотерапевтичних змін, яка опосередковує ефективність психотерапії та стабілізує стан пацієнта на когнітивному, афективному й поведінковому рівнях.

Таким чином, сучасні наукові дані підтверджують провідну і інтегративну роль прив'язаності в психотерапевтичній взаємодії. Будучи еволюційно сформованою системою, прив'язаність на практиці поєднує біологічний, когнітивний та емоційний виміри в єдиний континуум переживання пацієнта. На біологічному рівні безпечний зв'язок регулює нейрофізіологію пацієнта: активує механізми заспокоєння і пригнічує реакцію хронічного стресу, а згодом може призводити навіть до епігенетичних зрушень, що відображають процес одужання. На когнітивному рівні прив'язаність виступає фільтром і провідником інформації: довіра до психотерапевта відкриває можливість переосмислювати травматичні події, розвивати менталізацію і будувати нові смисли замість старих дезадаптивних схем. Нарешті, на емоційному рівні міцний альянс слугує безпечним контейнером для афектів, у якому пацієнт може пізнати, прийняти і інтегрувати свої почуття, здобуваючи навички саморегуляції, раніше недоступні.

Перейдемо до третього, останнього завдання – визначити закономірності впливу стилів прив'язаності психотерапевта і пацієнта на формування психотерапевтичної взаємодії.

Система прив'язаності пацієнта, що відображає його внутрішні робочі моделі взаємодії з близькими людьми, має суттєвий вплив на формування та розвиток терапевтичного альянсу. Численні дослідження свідчать, що пацієнти з безпечним стилем прив'язаності швидше формують довірливі стосунки з терапевтом, виявляють вищу готовність до співпраці, рідше достроково припиняють терапію та ефективніше використовують її потенціал (К. Леві, Б. Джонсон (K.N. Levy, B.N. Johnson) [23]. Метаналі-

зи К. Леві та ін.; Е. Різу, В. Джіанулі (K.N. Levy et al.; E. Rizou, V. Giannouli) [22; 29] підтверджують, що безпечна прив'язаність пацієнта корелює з вищою якістю психотерапевтичного альянсу, меншим опором і кращими результатами психотерапії, тоді як інші стилі (тривожний або унікаючий) асоціюються з труднощами у встановленні довіри, підвищеним рівнем міжособистісної напруги та частішими розривами альянсу.

Дослідження А. Талія та колег (A. Talia et al.) [31; 32] має важливе значення для поглиблення розуміння ролі прив'язаності у психотерапевтичній взаємодії, оскільки емпірично підтверджує зв'язок між стилем прив'язаності психотерапевта та характером його емоційної співналаштованості з пацієнтом у сесії. Запропонована авторами методика Therapist Attunement Scales (TASc) є валідованим інструментом для об'єктивного вимірювання рівня терапевтичної співналаштованості, що демонструє високу міжцінювальну надійність і концептуальну узгодженість із класифікаціями прив'язаності за Adult Attachment Interview. Отримані результати засвідчують, що різні патерни прив'язаності психотерапевтів зумовлюють специфічні способи встановлення та підтримки емоційного контакту з пацієнтами, що має суттєве значення для формування психотерапевтичного альянсу, підготовки фахівців і вдосконалення супервізійних підходів. З еволюційного погляду, ці дані підтверджують, що здатність до емоційної співналаштованості є похідною адаптивної системи прив'язаності, яка в процесі еволюції забезпечила виживання через розвиток механізмів міжособистісної чутливості, емпатії та кооперації.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна стверджувати, що закономірності впливу стилів прив'язаності пацієнта і психотерапевта на формування психотерапевтичної взаємодії відображають системний характер цього феномену. Безпечна прив'язаність обох учасників процесу є предиктором стабільного, довірливого й ефективного психотерапевтичного альянсу, тоді як невпевнені стилі – тривожний, унікаючий чи дезорганізований – підвищують ризик розривів, неузгодженості та емоційної дестабілізації в стосунках. Водночас емпіричні дані доводять, що саме комбінація стилів має вирішальне значення: безпечна прив'язаність психотерапевта здатна частково компенсувати вразливість пацієнта з унікаючим чи тривожним стилями прив'язаності, створюючи умови для коригувального досвіду і поступової репарації внутрішніх робочих моделей. Це підтверджує висновок про прив'язаність як інтерактивну й динамічну систему, в якій психотерапевт не лише реагує на прояви пацієнта, а й активно моделює досвід безпечних відносин, що запускає процеси інтеграції, емпатійного навчання та відновлення соціальної довіри. Отже, закономірності впливу стилів прив'язаності у психотерапії свідчать про її глибинну еволюційно-психологічну природу: психотерапевтична взаємодія є сучасним проявом універсальної адаптивної сис-

теми прив'язаності, спрямованої на відновлення психічної цілісності через міжособистісну чутливість і емоційне співналаштування.

Висновки. Теоретичний аналіз проблематики дозволив визначити таке:

1. Еволюційні принципи прив'язаності демонструють, що здатність людини до формування безпечних емоційних зв'язків є універсальним механізмом міжособистісної регуляції, який забезпечує адаптацію, стресостійкість і виживання. У психотерапевтичній взаємодії ці механізми проявляються через створення безпечного зв'язку, емпатійну співналаштованість і соціальну підтримку, що активують глибинні біологічні процеси відновлення;

2. Прив'язаність виконує провідну й інтегративну роль у психотерапевтичній взаємодії. Будучи еволюційно сформованою системою, прив'язаність на практиці поєднує біологічний, когнітивний та емоційний виміри в єдиний континуум переживання пацієнта. На біологічному рівні безпечний зв'язок регулює нейрофізіологію пацієнта: активує механізми заспокоєння і пригнічує реакцію хронічного стресу, а згодом може призводити навіть до епігенетичних зрушень, що відображають процес одужання. На когнітивному рівні прив'язаність виступає фільтром і провідником інформації: довіра до психотерапевта відкриває можливість переосмислювати травматичні події, розвивати менталізацію та будувати нові смисли замість старих дезадаптивних схем. Нарешті, на емоційному рівні міцний альянс слугує безпечним контейнером для афектів, в якому пацієнт може пізнати, прийняти й інтегрувати свої почуття, здобуваючи навички саморегуляції, раніше недоступні;

3) Стилі прив'язаності пацієнта і психотерапевта визначають якість і глибину психотерапевтичної взаємодії: безпечний стиль прив'язаності сприяє формуванню стабільного альянсу та емоційній синхронії, тоді як унікаційний та тривожний стилі підвищують ризик розривів, але можуть бути трансформовані через коригувальний досвід у психотерапії.

Перспективи подальших досліджень автори вбачають у вивченні зв'язку прив'язаності та феномену психологічної стійкості, виокремленні психологічних складників прив'язаності особистості та їх емпіричному вивченні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гречаник М.І., Ткалич М.Г. Еволюційні чинники становлення прив'язаності індивіда. Журнал сучасної психології. 2025. № 1(36). С. 28–35.
2. Barlow D.H., Allen L.B., Choate M.L. Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behav. Ther.* 2004. № 35. P. 205–230.
3. Békés V., Hoffman L. The “something more” than working alliance: authentic relational moments. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 2020. № 68(6). P. 1051–1064.
4. Bowlby J. Attachment and loss 1969, L.: Random House, P. 265

5. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books; 1973.
6. Bowlby E.J.M. Loss-Sadness and Depression: Attachment and Loss Volume 3 2008. L.: Random House, P. 732.
7. Bowlby J. The Making and Breaking of Affectional Bonds. London: Tavistock; 1979.
8. Buss D.M. Evolutionary psychology: The new science of the mind. Routledge, 2024. 743 p.
9. Cardinal J. S. Loughmiller-Cardinal J. A. (2024). Information, Entanglement, and Emergent Social Norms: Searching for ‘Normal’. *Societies*, 2024, № 14(11), P. 3333227.
10. Coan J.A. Toward a neuroscience of attachment. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. 2008. № 2. P. 241–265.
11. Costa Martins M., Santos C., Fernandes M., Verissimo M. Attachment and the Development of Prosocial Behavior in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Children (Basel)*. 2022. № 9(6). P. 874.
12. Dunbar R.I. Laughter and its role in the evolution of human social bonding. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. 2022. № 377(1863). P. 20210176.
13. Eilert D.W., Buchheim A. Attachment-related differences in emotion regulation in adults: A systematic review on attachment representations. *Brain Sciences*. 2023. № 13(6). P. 884.
14. Fletcher G.J.O., Simpson J.A., Campbell L., Overall N.C. Pair-bonding, romantic love, and evolution: the curious case of Homo sapiens. *Perspect. Psychol. Sci.* 2015. № 10. P. 20–36.
15. Fonagy P., Luyten P., Allison E. Epistemic petrification and the restoration of epistemic trust: A new conceptualization of borderline personality disorder and its psychosocial treatment. *Journal of personality disorders*. 2015. № 29(5). P. 575–609.
16. Gaisler-Salomon I., Zilcha-Mano S. From epigenetic research to clinical psychotherapy: widening our pre-treatment perspective to include intergenerational experience. *The British Journal of Psychiatry*. 2025. № 227(3). P. 639–640.
17. Gilbert P. Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in psychology*. 2020. № 11. P. 586161.
18. Granqvist P. Attachment, culture, and gene-culture co-evolution: expanding the evolutionary toolbox of attachment theory. *Attachment & Human Development*. 2021. № 23(1). P. 90–113.
19. Gratz K.L., Weiss N.H., Tull M.T. Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Curr. Opin. Psychol.* 2015. № 3. P. 85–90.
20. Holmes J., Slade A. Attachment in therapeutic practice, 2017, 435 p.
21. Johnson S. The love secret: The revolutionary new science of romantic relationships. Hachette UK. L.: Routledge. 2014. P. 283.
22. Levy K.N., Ellison W.D., Scott L.N., Bernecker S.L. Attachment style. *Journal of clinical psychology*. 2011. № 67(2). P. 193–203.
23. Levy K.N., Johnson B.N. Attachment and psychotherapy: implications from empirical research. Ca-

nadian Psychology/Psychologie Canadienne. 2019. № 60(3). P. 178.

24. Mikulincer M. Attachment working models and the sense of trust: an exploration of interaction goals and affect regulation. *J Pers Soc Psychol*. 1998. № 74. P. 1209–1224.

25. Mikulincer M., Shaver P.R. The attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 35. Edited by Zanna M. New York: Academic Press. 2003. P. 53–152.

26. Mikulincer M., Shaver P. R., Berant E. An attachment perspective on therapeutic processes and outcomes. *Journal of personality*. 2013. № 81(6). P. 606–616.

27. Oliveira P., Fearon P. The biological bases of attachment. *Adoption & Fostering*. 2019. № 43(3). P. 274–293.

28. Porges SW. Polyvagal Theory: Current Status, Clinical Applications, and Future Directions. *Clin Neuropsychiatry*. 2025. № 22(3). P. 169–184.

29. Rizou E., Giannouli V. An exploration of the experience of trainee integrative psychotherapists on therapeutic alliance in the light of their attachment style. *Health Psychology Research*. 2020. № 8(3). P. 9177.

30. Quevedo Y., Booij L., Herrera L., Hernández C., Jiménez J.P. Potential epigenetic mechanisms in psychotherapy: a pilot study on DNA methylation and mentalization change in borderline personality disorder. *Front Hum Neurosci*. 2022. № 12. P. 16:955005.

31. Talia A., Muzi, L., Lingardi V., Taubner S. How to be a secure base: Therapists' attachment representations and their link to attunement in psychotherapy. *Attachment & human development*. 2020. № 22(2). P. 189–206.

32. Talia A., Taubner S., Miller-Bottom M. Advances in research on attachment-related psychotherapy processes: seven teaching points for trainees and supervisors. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*. 2019. № 22(3). P. 405.

33. Wallin D. J. Attachment in psychotherapy. Guilford press, 2007. 345 p.

34. Zhang B., Qiu L., Xiao W., Ni H., Chen L., Wang F., Gao Z. Reconstruction of the hypothalamo-neurohypophysial system and functional dissection of magnocellular oxytocin neurons in the brain. *Neuron*. 2021. № 109(2). P. 331–346.

Стаття надійшла у редакцію: 24.10.2025

Стаття прийнята: 05.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ТЕХНОЛОГІЯ РАННЬОЇ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ Й АБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ СТРЕСУ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

EARLY MEDICAL-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AND HABILITATION TECHNOLOGY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS EXPOSED TO STRESS FROM MILITARY CONFLICTS

У статті розглядається актуальна проблема впливу надзвичайних стресових ситуацій, зокрема воєнних дій та інтенсивного інформаційного тиску, на психічне здоров'я дітей. Останні є найбільш вразливими до наслідків травматичних подій. У межах дослідження, проведеного за запитом Міністерства охорони здоров'я України (державний реєстраційний номер 0123U100337), у період 2022–2025 років здійснено комплексний аналіз психічного стану дітей і підлітків, які проживають в умовах війни. Отримані результати підтвердили критичну потребу в запровадженні ранньої медико-психологічної реабілітації й абілітації, що стало підґрунтям для розроблення авторської технології, в основі якої – синтез наукового знання та практики. Представлена технологія є інноваційною відповіддю на сучасні виклики, що постають перед системою охорони психічного здоров'я в умовах війни й поствоєнного відновлення. Технологія інтегрує міждисциплінарні знання, урахує соціокультурний контекст та орієнтована на практичну реалізацію через командну роботу фахівців та активну участь сім'ї. Вона передбачає раннє виявлення потреб, сімейно-орієнтований і командний підходи, дотримання принципів безпеки, індивідуальності, поступовості, системності і професіоналізму. Задля розуміння здоров'я та хвороби запропоновано розширення біопсихосоціальної моделі до біоінфопсихосоціальної, що враховує вплив інформаційного середовища. Визначено роль освітнього простору в ранньому виявленні змін психічного здоров'я й особливо описана роль клінічного психолога, який забезпечує міждисциплінарну інтеграцію. Такий підхід цієї технології дає змогу не лише адаптувати наявні моделі до реалій воєнного й повоєнного часу, а й створити нову парадигму психосоціальної допомоги, орієнтовану на стійке відновлення та розвиток особистості.

Ключові слова: психічне здоров'я дітей, воєнна травматизація, біоінфопсихосоціальна модель, системний принцип, мультидисциплінарний підхід, раннє виявлення, клінічний психолог.

Exposure to extreme stressors, including armed conflict and intensive informational pressure, represents a significant risk factor for the mental health of children, who are particularly vulnerable to the psychological consequences of traumatic events. A study conducted at the request of the Ministry of Health of Ukraine (state registration number 0123U100337) systematically examined the mental state of children and adolescents living under wartime conditions between 2022 and 2025. Findings from this study underscore the urgent need for early medical-psychological rehabilitation and habilitation interventions, which informed the development of the present technology. This approach constitutes an innovative response to contemporary challenges in the provision of mental health care during and following armed conflict. The proposed technology integrates interdisciplinary knowledge, accommodates socio-cultural factors, and is designed for practical implementation via coordinated specialist teams and active family participation. Key components include early needs assessment, family – centered and multidisciplinary approaches, and adherence to principles of safety, individualization, gradual progression, systematicity, and professional rigor. To enhance conceptualizations of health and illness, the traditional biopsychosocial model is extended to a bio-infopsychosocial model, which explicitly incorporates the effects of the information environment. Educational institutions are identified as critical sites for early detection of mental health changes, and the clinical psychologist's role as a coordinator of interdisciplinary integration is emphasized. The implementation of this technology facilitates not only the adaptation of existing care models to wartime and post-conflict realities but also the establishment of a novel paradigm of psychosocial support aimed at sustainable recovery and the holistic development of the individual.

Key words: child mental health, war-related trauma, bio-infopsychosocial model, systems approach, multidisciplinary intervention, early detection, clinical psychology.

УДК 159.95/96

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.18>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кабанцева А.В.

к.психол.н., учена секретарка,
завідувачка відділення
клінічної психології
ДНП «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр
Міністерства охорони здоров'я України»
ORCID ID: 0000-0001-7678-6052

Панченко О.А.

д.мед.н., д.держ.упр., професор,
почесний академік
Національна академія
педагогічних наук України,
заслужений лікар України,
генеральний директор
ДНП «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр
Міністерства охорони здоров'я України»,
президент Всеукраїнської професійної
психіатричної ліги
ORCID ID: 0000-0001-9673-6685

Постановка проблеми. Сучасне життя наповнено надзвичайними стресовими ситуаціями, що часто несуть низку випробувань і викликів [9], особливо в умовах ведення активних воєнних дій та інтенсивного інформаційного впливу. Подібне є суттєвою загрозою психічному здоров'ю, життєвим настановам особистості, її структурі цінностей, мотивам, що призводять до порушення світогляду й десоціалізації [6; 10]. Такі негативні зміни торкаються найбільш уразливої категорії – дітей, бо через незрілість психічних процесів, несформоване критичне мислення й залежність від батьків вони зазнають найбільших наслідків травматичних подій. Їхня здатність адекватно оцінювати стресові виклики та розробляти ефективні стратегії подолання стресу значно обме-

жена порівняно з дорослими, і це робить їх більш схильними до виникнення психічних і поведінкових порушень, унаслідок впливу травматичних обставин. Наукові дослідження [17; 20] доводять, що психічні травми можуть мати серйозні наслідки як у короткостроковій, так і в довготривалій перспективі, проявляючись як відразу після травматичної події, так і через кілька років, а в окремих випадках передаватися наступним поколінням. Діти стають свідками руйнівних подій, стикаються з багатогранними проблемами, основними з яких є гуманітарні, фізичні, психологічні, соціальні й освітні. Головна проблема, з якою стикаються діти, а також і дорослі, – це відсутність відчуття безпеки. Незадоволення цієї базової потреби, що є критично важливою для

гармонійного розвитку, призводить до підвищення ризику формування психічних і соматичних порушень [3]. Діти, які пережили воєнні конфлікти, часто мають проблеми з поведінкою, труднощі в спілкуванні й адаптації, а також проявляють високу схильність до агресії або ізоляції [16; 21]. Такі наслідки знижують якість життя та поглиблюють кризові прояви вікового розвитку, тому відновлення здоров'я потребує системного підходу [5].

Історично в кожному періоді формувалися свої моделі відновлення здоров'я, такими стали органічна, психосоціальна та біопсихосоціальна. Зокрема, органічна, або медична модель ґрунтувалася лише на ліквідації тілесних симптомів хвороби. Пізніше до уваги стали братися психологічні, психічні й соціальні фактори лікування, що сформувало появу психосоціальної моделі [8]. Із часом наукова спільнота дійшла висновку, що при порушенні й відновленні здоров'я потрібно враховувати біологічні, психічні, соціальні умови та процеси, що знаходяться в тісній взаємодії, результатом чого стала поява нової моделі та програмної рамки для великого спектра досліджень – біопсихосоціальна парадигма. Відповідно до біопсихосоціальної моделі Дж. Енгеля [14], людина визначається як цілісний організм, у якому біологічні, психологічні та соціальні фактори перебивають у постійному взаємозв'язку.

Динаміка біопсихосоціальної моделі відображена в роботах багатьох авторів [1; 13; 14; 15]. З часом біопсихосоціальна модель почала вимагати мультидисциплінарного й індивідуального підходу до надання послуг у сфері психічного здоров'я. Ефективне впровадження біопсихосоціальної моделі в систему охорони здоров'я держави можливе за умови спільної роботи різних фахівців – психологів, психіатрів, психотерапевтів, медсестер, сімейних лікарів, соціальних працівників, користувачів послуг, пацієнтів і їхніх родин, що вимагає значних зусиль (часових, фінансових тощо). При такому підході фахівці можуть надавати більш якісні послуги, а пацієнти отримувати кращий результат [2]. Але сьогодні, з огляду на значущу силу інформації, яка не поступається класичній зброї щодо знищення людства та завдання значної шкоди для розвитку конкретної особистості, формуються нові тенденції запиту про допомогу, а отже, виникає потреба в зміні моделі не лише відновлення здоров'я, а й створення технології, де модель

Раннє виявлення

Рання реабілітація

Рис. 1. Умова реалізації ранньої медико-психологічної реабілітації

є частка технологічного процесу. Тому розробка та впровадження ефективної технології ранньої медико-психологічної реабілітації й абілітації дітей і підлітків, які зазнали стресу внаслідок воєнних дій (далі – технологія), набуває особливої актуальності у воєнні та повоєнні часи.

Мета дослідження: представити технологію ранньої медико-психологічної реабілітації й абілітації дітей і підлітків, які зазнали стресу внаслідок воєнних дій, задля відновлення їхнього психічного здоров'я, підвищення стресостійкості й запобігання довготривалим негативним наслідкам травматизації.

Виклад основного матеріалу. Під час виконання НДР за запитом МОЗ України «Методологічні засади короткострокової реабілітації й абілітації дітей та підлітків, які зазнали гострого стресу під час війни» на замовлення МОЗ України (номер держреєстрації – 0123U100337) у період 2022–2025 років проведено низку наукових досліджень щодо актуального стану психічного здоров'я дітей і підлітків, які проживають в Україні [4; 7; 11]. Проведені дослідження й необхідність реалізації медико-психологічної реабілітації й абілітації стали підставою для розроблення технології цього процесу.

Для реалізації ранньої медико-психологічної реабілітації й абілітації принципово важливе значення має раннє виявлення осіб, які її потребують (рис. 1). У свою чергу, ефективність проведених заходів прямо залежить від технології, за якою реабілітація буде надаватися.

Саме поняття «технологія» є багатограним і має різні тлумачення [12; 18; 19], задля мінімізації непорозуміння і підвищення чіткості сприйняття технології представимо авторське бачення поняття, що лягло в основу презентації роботи. Отже, технологія реабілітації й абілітації – це сукупність знань, методологічних підходів і принципів, методів та інструментів, засобів, що використовуються в чіткій послідовності дій для забезпечення відновлення здоров'я особи й набуття нею необхідних навичок для успішної соціалізації. Підґрунтям технології є синтез наукового знання та практичного досвіду. Для більшої наочності висвітливо основні аспекти технології (рис. 2).

Принципи й підходи

- фундаментальні положення та правила;
- базові ідеї певної теорії, концепції, моделі;

Система методів

- набір спеціальних прийомів, способів та операцій, що застосовуються;

Інструменти й засоби

- знаряддя, що використовуються для досягнення поставленої мети;

Практичне застосування

- задоволення потреб суб'єкта;
- покращення послуги;
- створення бажаного результату.

Рис. 2. Основні аспекти технології

Отже, технологія надає відповіді на такі основні питання «Як?» і «За допомогою чого?» можна досягти бажаного результату.

Методологія технології полягає в дотриманні єдиних підходів, принципів та алгоритму надання допомоги, а також запровадженні відповідних методів і застосуванні доцільних інструментів.

Запровадження цієї технології передусім реалізується на сімейно-орієнтовному й командному підходах. Дитина та її сім'я розглядаються як єдине ціле. Неможливо повноцінно відновити психічне здоров'я дитини, не враховуючи найближчий осередок, у якому вона зростає. Сім'я є основним соціальним середовищем, і її функціонування значно впливає на процес відновлення. Тому реабілітаційні й абілітаційні заходи повинні передбачати залучення всієї сім'ї, з якою працює команда фахівців.

До основних принципів реалізації технології належать такі:

- **Співпраця із сім'єю.** Сім'я відіграє важливу роль у процесі відновлення здоров'я дитини.

- **Принцип безпековості й довіри.** Створення безпечних умов взаємодії й установлення комплаєнсу з дитиною та її сім'єю.

- **Принцип індивідуальності.** Кожна дитина – це неповторна особистість, і кожна сім'я має свою індивідуальність, тому до кожного випадку має бути індивідуальний підхід.

- **Принцип системності.** Дитина розглядається як єдина система, де тісно взаємодіють фізична, психічна та соціальна складові здоров'я. Під час відновлення враховуються фізіологічні процеси, функціональний і психічний стани, соціальне оточення, спосіб життя, психологічне благополуччя.

- **Принцип поступовості.** Процес відновлення потребує часу, терпіння та прийняття поточної ситуації. Задля запобігання посиленому впливу на психіку дитини навантаження інтервенцій має бути оптимальним відповідно до віку, пережитої травматичної ситуації й рівня наявних психологічних ресурсів дитини.

- **Принцип професіоналізму та компетентності.** Глибокі знання, досвід, відповідальність кожного фахівця мультидисциплінарної команди, а також високий рівень їхньої професійної етики й комунікативних навичок.

Як зазначено в постановці проблеми, актуальною парадигмою розуміння здоров'я і хвороби, а також відновлення здоров'я є біопсихосоціальна модель, але власні попередні дослідження [4; 7; 11] визначають високу роль впливу інформаційного компонента, що як має позитивний ефект особистісного розвитку й відновлення, так і може ставати додатковим фактором порушення здоров'я дітей і підлітків. Більш детальні результати дослідження із цього приводу будуть представлені в монографії «Інформаційна безпека дитини у ментальному вимірі», автори О.А. Панченка, В.Г. Панок, А.В. Кабанцева. У статті представляються основні постулати стосовного того, що в сучасних умовах технічного прогресу постає потреба у виокремленні

інформаційного фактора як окремої умови порушення та відновлення здоров'я. А це формує нову парадигму – біоінфопсихосоціальну модель здоров'я і хвороби.

На перший погляд може здатися, що інформація стосується соціальної сфери, але інформація сама по собі не є соціальною складовою, поряд із цим вона цілком може нею стати, коли вона використовується у взаємодії між людьми, бо саме інформація формує соціальні зв'язки, впливає на соціальні процеси або набуває суспільного значення. Тому розмежування цих складових полягає в такому: соціальна складова стосується взаємодії людини з людиною чи суспільством, а інформаційна – відображає можливості людини сприймати, перероблювати й відображати інформацію.

В умовах зазначеної парадигми відновлення здоров'я дитини потребує вирішення проблем медичного, психологічного, соціального й інформаційного характеру. При відновленні здоров'я зусилля необхідно спрямовувати не тільки на діагностику захворювань і їх лікування, а й значно більшою мірою на зміну інформаційного й емоційного компонентів навантаження, власне інформаційно-психологічного довкілля дитини, де велика перевага надається формуванню інформаційно-психологічної культури та проведенню психопрофілактики.

До уваги варто також узяти провідну діяльність дітей і підлітків – навчання, а тому раннє виявлення змін психічного здоров'я може бути застосовано саме під час перебування в закладі освіти, де саме педагог може виявити перші ознаки емоційних, поведінкових змін дитини. Більш складніше це реалізувати при онлайн чи заочному навчанні дитини, тут ця функція доступна більше батькам або представникам, що їх замінюють. Раннє виявлення збільшує вірогідність надання необхідної медико-психологічної допомоги. І це потребує налагодження співпраці між закладами освіти й охорони здоров'я, а також створення кооперації між дитиною, батьками, педагогами, фахівцями закладу охорони здоров'я.

Обізнаність педагога щодо змін психічного здоров'я, проявів наслідків стресу в дитини, зокрема емоційних і поведінкових реакцій дитини, забезпечить своєчасне інформування практичного психолога закладу освіти про виявлені зміни. Подібні зміни можуть бути також виявлені власне самим психологом під час планової роботи з дітьми, а також окреслені батьками, якщо останні мають достатній рівень необхідних знань у цьому питанні. Тому тут актуальною є реалізація просвітницької роботи щодо підвищення психологічної культури населення, яке опікується неповнолітніми. Це сприятиме більш ранньому зверненню по професійну медико-психологічну допомогу.

Наслідки стресу можуть проявлятися в дитини на емоційному, поведінковому, соматичному рівнях. Тому обстеження дитини має включати оцінювання психологічних, біологічних і психофі-

зіологічних показників здоров'я, за результатами якого й складається план лікування та реабілітації. Варто враховувати, що під час стресу насамперед утрачається відчуття безпеки, а наявність фізичних травм чи пошкоджень, утрат близьких людей, матеріальних, сенсових речей посилює наслідки стресової події. За рахунок суб'єктивних вражень стресова подія стає травматичною, що завдає шкоди здоров'ю, поведінці й загалом життєдіяльності дитини.

Таким чином, медико-психологічна реабілітація й абілітація повинні включати таке:

- умови фізичної та психологічної безпеки, прогнозованості взаємодії (обговорення з пацієнтом плану, усього обсягу втручань та отримання обов'язкової згоди, це також сприятиме посиленню відчуття безпеки);
- наявність травматичного досвіду, запобігання ретравматизації (усі дії та спілкування з боку медичного персоналу повинні бути виважені, застосування професійної термінології з боку фахівців охорони здоров'я в спілкуванні з пацієнтом і членами його сім'ї є неприпустимим, мова фахівця має бути доступною до розуміння);
- покрововість дій у відновленні (оскільки стрес суттєво виснажує, тому навантаження діагностичних і реабілітаційних заходів повинні відповідати обсягу ресурсних можливостей пацієнта);
- нормалізацію емоцій, повернення пацієнта до режимних моментів життя щодо піклування про себе, відновлення контакту з тілом, бо стрес блокує цей контакт;
- активне залучення сім'ї як щодо відновлення здоров'я дитини, так і власного (це дасть батькам більше розуміння реакцій дитини, своїх реакцій, а також сприятиме покращенню внутрішньосімейних стосунків і відновленню ресурсів кожного члена сім'ї за рахунок проведення скринінгової оцінки психоемоційного стану та функціонування батьків);
- виявлення й посилення психологічних ресурсів, зміцнення соціальної підтримки, відновлення впевненості й віри у власні сили;
- формування нових реакцій і ставлення до викликів долі;
- спрямування на розвиток нової Я-концепції в пацієнта (відновлення позитивного «Я образу», посилення власної спроможності й ідентичності);
- профілактику віддалених наслідків (складання планів на майбутнє, визначення довгострокової перспективи).

Значно пришвидшить проведення об'єктивізації стану дитини застосування комп'ютеризованих комплексів, карт клініко-психологічного та соціального обстеження дітей різних вікових категорій. Проведення скринінгової оцінки психоемоційного стану й функціонування батьків обґрунтовується тим, що психоемоційний стан останніх прямо пропорційно впливає на психоемоційний стан дітей і процес їх відновлення. За результатами виявленої потреби батьки також можуть

бути залучені для проходження власного курсу медико-психологічної реабілітації. Забезпечення комплексної медико-психологічної реабілітації рекомендується проводити за універсальним алгоритмом, що буде мати свою специфіку на кожному етапі реалізації. Універсальність алгоритму визначається тим, що він підходить у роботі з дітьми, підлітками й дорослими. Цей алгоритм включає консультацію лікаря-координатора, консультації вузькопрофільних фахівців, проведення необхідних обстежень, формування мультидисциплінарної реабілітаційної команди, складання та реалізацію плану реабілітації, оцінювання ефективності проведених заходів.

Зокрема, у роботі з дітьми й підлітками лікарем ФРМ, лікарем-педіатром і клінічним психологом здійснюється об'єктивізація актуального стану здоров'я дитини (підлітка), визначаються пріоритетні й супутні проблеми, що перешкоджають процесу всебічного та сталого розвитку. Клінічний психолог не лише проводить психодіагностику актуального психоемоційного стану, а й виявляє індивідуальну реакцію дитини на стрес у вигляді агресії, регресії, замкнутості чи соматизації. Саме такі результати діагностики дають змогу сформувати відповідну команду фахівців щодо виявлених проблем здоров'я дитини. Фахівці мультидисциплінарної реабілітаційної команди організовують комплексний план реабілітації з урахуванням усіх індивідуальних характеристик особистості. План реабілітації дітей і підлітків складається мультидисциплінарною командою з обов'язковою активною залученістю батьків. Під час проведення реабілітації й абілітації клінічний психолог забезпечує психологічну підтримку та стабілізацію; здійснює роботу з психотравмою такими психотерапевтичними інструментами, як EMDR, нарративна терапія, травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія; сприяє переосмисленню травматичного досвіду та його інтеграції в життєву історію дитини; проводить роботу із сім'єю та соціальним оточенням дитини; реалізовує профілактику вторинної травматизації (формування навичок саморегуляції, ресурсного мислення, позитивної самооцінки).

Під час реалізації плану реабілітації систематично проводиться моніторинг стану здоров'я, по завершенню – повторна медико-психологічна діагностика, за її результатами формулюються підсумкові рекомендації для дитини, батьків і педагогів.

З огляду на специфічність надання допомоги зазначеному контингенту, обов'язковим є здійснення підтримки фахівців, зокрема сприяти розвитку навичок самопомоги серед спеціалістів, які працюють із травмованими дітьми та їх сім'ями, з метою запобігання професійному вигоранню.

Висновки. Отже, на основі викладеного вище можемо резюмувати таке:

1. Актуальність проблеми психічного здоров'я дітей і підлітків, які зазнали гострого стресу під час війни, підтверджена результатами наукових до-

сліджень, проведених у межах науково-дослідної роботи протягом 2022–2025 років, що стали підґрунтям для розроблення технології короткострокової медико-психологічної реабілітації й абілітації.

2. Інформаційна складова виявлена як окремий чинник, що може як сприяти особистісному розвитку, так і бути джерелом додаткового стресу. Це зумовлює необхідність виокремлення інформаційного фактора в моделі здоров'я, що призвело до формування нової парадигми – біоінфопсихосоціальної моделі здоров'я і хвороби.

3. Розроблена технологія реабілітації й абілітації є системним інструментом, що поєднує методологічні засади, принципи, методи та засоби, спрямовані на відновлення психічного здоров'я та соціальну адаптацію дітей і підлітків. Її ефективність залежить від раннього виявлення осіб, які потребують медико-психологічної допомоги, і чіткого алгоритму дій.

4. Забезпечення технології потребує запровадження єдиних підходів і принципів. Сімейно-орієнтований і командний підходи є ключовими в реалізації технології, оскільки психічне здоров'я дитини нерозривно пов'язане з функціонуванням її сім'ї. Залучення сім'ї до процесу реабілітації забезпечує системність, безпековість та індивідуалізацію втручання. Принципи реалізації Технології формують етичну й методичну основу для надання допомоги, адаптованої до вікових, психофізіологічних і соціальних особливостей дитини.

5. Запропонована технологія гнучка, мобільна та комплексна, у ній алгоритм надання медико-психологічної реабілітації й абілітації є універсальним. Універсальність полягає в його адаптивності до вікових та індивідуальних особливостей пацієнтів, що дає змогу застосовувати його як у дитячій, так і в дорослій практиці. Алгоритм демонструє ефективність у забезпеченні сталого психофізичного розвитку й подоланні наслідків психотравмівних подій.

6. У реалізації комплексної медико-психологічної реабілітації й абілітації суттєве значення має кадровий потенціал фахівців. Зокрема, клінічний психолог забезпечує міждисциплінарну інтеграцію. Його діяльність охоплює всі етапи реабілітаційного процесу – від первинної психодіагностики до завершального моніторингу ефективності втручань. Тому актуальною є системна підготовка фахівців сфери психічного здоров'я – організація навчальних платформ, тренінгів і курсів для підвищення кваліфікації фахівців, які надають допомогу дітям і підліткам в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Айме́дов К.В. Біопсихосоціальна модель у клінічній практиці. Одеса : Прес-кур'єр, 2016. 175 с.
2. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15 січня 2025 року № 4243-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
3. Кабанцева А.В., Костін Д.О. Дитина у турбулентному часі. *The 9th International scientific and practi-*

cal conference "Dynamics of the development of world science" (May 13–15, 2020). Perfect Publishing, Vancouver, Canada, 2020. 1142 p. C. 543–549.

4. Кабанцева А., Панченко О., Сердюк І., Гур'янов В. Оцінювання порушення сну в підлітків в умовах воєнних дій. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 619–638. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-25>.

5. Кабанцева А.В. Колаборація психологів, лікарів, педагогів у роботі з дітьми, які мають емоційні порушення. *Теорія та практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2019. Вип. 1. С. 134–138.

6. Кабанцева А.В. Сприймання емоційних порушень в умовах проведення антитерористичної операції. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.). Маріуполь, 2018. С. 107–109.

7. Кабанцева А.В., Панченко О.А., Цапро Н.П., Сердюк І.А. Комплексна травма війни в підлітка: діагностика та відновлення (клінічний випадок). *Здоров'я дитини*. 2025. Том 20. № 6. С. 498–506. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0551.20.6.2025.1897>.

8. Коваль І.А. Медико-психологічна парадигма
курації соматичних хворих з коморбідними психічни-
ми розладами : автореф. дис. ... докт. психол. наук.
Київ, 2018. 49 с.

9. Миронець С.М. Аналіз понятійного апарату надзвичайних ситуацій та їх психологічні аспекти. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ : ГНОЗІС, 2002. Т. IV. Ч. 4. С. 170–174.

10. Панченко О.А. Постстресові розлади в умовах інформаційно-психологічної турбулентності. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.). Маріуполь, 2018. С. 50–52.

11. Панченко О.А., Кабанцева А.В. Сердюк І.А. Стрес в умовах воєнного стану та його наслідки для психічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2025. Вип. 3. С. 65–69. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.11>.

12. Словник української мови : у 20 т. URL: <https://slovnyk.me/dict/newsum/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F>.

13. Borrell-Carrió F., Suchman A.L., Epstein R.M. The biopsychosocial model 25 years later: principles, practice, and scientific inquiry. *Ann Fam Med*. 2004. № 2(6). P. 576–82. <https://doi.org/10.1370/afm.245>.

14. Engel G.L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. 1977. Vol. 196(4286). P. 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>.

15. Lane R.D. Is it possible to bridge the Biopsychosocial and Biomedical models? *Biopsychosocial Medicine*. 2014. № 8. P. 3. <https://dx.doi.org/10.1186%2F1751-0759-8-3>.

16. Masten A.S., Narayan A.J. Child Development in the Context of Disaster, War, and Terrorism: Pathways of Risk and Resilience. *Annu. Rev. Psychol.*

2012. Vol. 63. P. 227–57. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>.

17. Schwartz L., Nakonechna M., Campbell G., Brunner D., Stadler C., Schmid M. et. al. Addressing the mental health needs and burdens of children fleeing war: a field update from ongoing mental health and psychosocial support efforts at the Ukrainian border. *European journal of psychotraumatology*. 2022. Vol. 13(2). 2101759. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2101759>.

18. Technology. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/technology/>.

19. Technology. URL: <https://www.britannica.com/technology/technology>.

20. Yayan E.H., Düken M.E., Özdemir A.A., Çelebioğlu A. Mental Health Problems of Syrian Refugee Children: Post-Traumatic Stress, Depression and Anxiety. *Journal of pediatric nursing*. 2020. Vol. 51. e27–e32. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.06.012>.

21. Ye Y., Li Y., Jin S., Huang J., Ma R., Wang X. et. al. Family Function and Post-Traumatic Stress Disorder in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2023. Vol. 24(5). P. 3151–3169. <https://doi.org/10.1177/15248380221126182>.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 13.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

УТРАЧЕНА ЕМОЦІЙНА МОВА: АЛЕКСИТИМІЯ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

THE LOST EMOTIONAL LANGUAGE: ALEXITHYMIA AND ITS CONSEQUENCES FOR THE MENTAL HEALTH OF YOUTH

У статті здійснено комплексний аналіз феномену алекситимії як багатовимірного психологічного конструкту, що поєднує емоційні, когнітивні, соматичні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Висвітлено історичні й сучасні підходи до вивчення алекситимії, її зв'язок із психосоматичними розладами, афективною дезрегуляцією, порушеннями міжособистісних стосунків і формуванням вторинних захисних механізмів унаслідок психотравматизації. Особливу увагу приділено молодіжному віку як періоду становлення емоційної саморегуляції, розвитку ідентичності й когнітивної зрілості. Наголошується, що війна, соціальна нестабільність і колективна травма створюють середовище хронічного стресу. У таких умовах алекситимія постає не лише як симптом психологічної вразливості, а й як вторинний адаптаційний механізм, що забезпечує тимчасове зниження афективного напруження ціною відчуження від власного внутрішнього світу. Показано, що дефіцит емоційної рефлексії ускладнює соціальну інтеграцію, формує бар'єри в комунікації та знижує здатність до емпатійних стосунків. Розкрито взаємозв'язок алекситимії з механізмами конверсії й соматизації, що проявляється в психосоматичних симптомах і хронічній втомі. Автори підкреслюють необхідність розвитку емоційної грамотності, резильєнтності й навичок усвідомлення почуттів як ключових чинників психічного здоров'я молоді у воєнних і поствоєнних умовах. У перспективі запропоновано емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення зв'язків між рівнем алекситимії, емоційною регуляцією, стресостійкістю та психосоматичними проявами в молодих людей, які переживають тривалий соціальний стрес. Результати аналізу можуть стати підґрунтям для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на формування емоційної компетентності, інтеграцію афективного досвіду й відновлення емоційної мови особистості.

Ключові слова: алекситимія, емоційна диференціація, психічне здоров'я, стрес, резильєнтність, соціальна адаптація, конверсія, соматизація.

The article presents a comprehensive theoretical analysis of alexithymia as a multidimensional psychological construct that integrates emotional, cognitive, somatic, and behavioral dimensions of personality functioning. Both classical and contemporary perspectives on alexithymia are discussed, emphasizing its association with psychosomatic disorders, affective dysregulation, interpersonal difficulties, and the formation of secondary defense mechanisms resulting from psychological trauma. Particular attention is paid to youth as a developmental stage characterized by the formation of emotional self-regulation, identity consolidation, and cognitive maturation. The study highlights that war conditions, social instability, and collective trauma generate chronic stress. In such circumstances, alexithymia emerges not only as an indicator of psychological vulnerability but also as a secondary adaptive mechanism that temporarily reduces emotional discomfort at the cost of detachment from one's inner world. The lack of emotional reflection complicates social adaptation, weakens empathic capacities, and leads to communication barriers. The article also explores the relationship between alexithymia and psychosomatic processes, including conversion and somatization, which manifest in chronic fatigue and bodily symptoms. The authors emphasize the importance of developing emotional literacy, resilience, and reflective skills as protective factors for mental health among youth exposed to prolonged stress and war-related trauma. Findings from such research could inform the creation of preventive and corrective psychological programs aimed at fostering emotional awareness, integrating affective experience, and restoring the "emotional language" of the individual.

Key words: alexithymia, emotional differentiation, mental health, stress, resilience, social adaptation, conversion, somatization.

УДК 159.944.4
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.19>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Клименко М.Р.

доктор філософії з психології,
доцент практичної психології
ментального здоров'я
Національний університет
«Львівська політехніка»
ORCID ID: 0000-0001-5466-699X

Деда А.І.

здобувачка вищої освіти кафедри
теоретичної та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»
ORCID ID: 0009-0007-7823-7824

Вступ. Алекситимія є багатовимірним психологічним конструктом, який уперше введений американським психіатром Пітером Сіфнеосом у 1970-х роках у контексті психосоматичних досліджень. Етимологічно слово «алекситимія» походить від грецьких «а» (заперечення), «lexis» (слово) і «thymos» (емоція), що буквально означає «відсутність слів для емоцій». Вона розглядається не лише як індивідуальна особливість, а й як фактор ризику розвитку психосоматичних захворювань, депресії, тривожних розладів і міжособистісних конфліктів. В умовах масових травматичних подій, таких як війна, цей феномен може проявлятися більш інтенсивно, адже надмірний стрес та емоційне виснаження сприяють формуванню своєрідної

«емоційної глухоти», що перешкоджає повноцінній соціальній інтеграції та збереженню психічного здоров'я.

Мета дослідження – проаналізувати особливості алекситимії й емоційної диференціації в молоді в контексті воєнної реальності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення наукових джерел із проблеми алекситимії, емоційної диференціації та психічного здоров'я молоді в умовах війни.

Результати. У первинних концептуалізаціях алекситимія розглядалась або як вторинна (захисний механізм, що виникає в результаті травматичного досвіду), або як первинна (конституційна складова особистості) зі спадковими факторами

та нейробіологічними корелятами. Це розрізнення зберігається й у сучасних підходах, алекситимія вважається поліаспектною та неоднорідною формацією, що кристалізується під дією комплексу психофізіологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів. Неконструктивні й незрілі механізми психологічного захисту, порушення раннього емоційного розвитку дитини можуть створювати ґрунт для виникнення цього явища. Зокрема, порушення в системі стосунків «дитина – мати», неадекватне реагування на емоційні потреби дитини, а також особливості стилів прив'язаності й виховання (найчастіше гіперопіка або латентне емоційне відторгнення) є визначальними чинниками в етіології алекситимічних особливостей. До того ж психокультурні обставини – нецінення емоційної сфери в культурному контексті та соціальний тиск щодо адаптивної поведінки, побудованої на конкретно-реалістичному мисленні, замість глибокої рефлексії емоційного досвіду, також заслуговують на належну увагу [4]. Дилема в класифікації вторинної алекситимії полягає в подвійності її темпоральної динаміки: з одного боку, вона функціонує як ситуативний адаптивний захисний механізм психіки, а з іншого – нерідко трансформується в стійкий патерн афективно-когнітивного функціонування особистості з тривалою персистенцією. Ця амбівалентність ускладнює концептуальне осмислення феномена, оскільки розмиває межу між тимчасовою компенсаторною реакцією та хронічним дисфункціональним станом емоційної сфери [2].

Класичні уявлення про алекситимію ґрунтуються на чотирьох основних характеристиках: труднощі в ідентифікації власних емоцій; труднощі в описі емоцій іншим людям; обмежене або редуковане фантазійне життя; схильність до конкретного, логічного, утилітарного мислення. Центальною ознакою цього феномена є дефіцит емоційної рефлексії, що зумовлює зниження здатності усвідомлювати внутрішні потреби та мотиви. Це, у свою чергу, порушує механізми саморегуляції.

У структурі особистості алекситимічних індивідів також часто простежуються риси інфантильності, а в міжособистісній взаємодії – труднощі зчитування й адекватної інтерпретації емоцій інших людей, що може призводити до ненавмисних комунікативних конфліктів. Акцентації характеру за типом «емоційно-лабільний» або «шизоїдний» можуть підвищувати ризик розвитку алекситимії [1].

Алекситимія не належить до окремих клінічних нозологій, що підтверджується її відсутністю в сучасних діагностичних класифікаціях (ICD-11, DSM-5), і, що принципово важливо, вона не корелює з рівнем інтелектуального розвитку. Це самостійний конструкт із власними етіологічними та нейрокогнітивними детермінантами, який розглядається як стійка особистісна особливість або емоційно-когнітивна дисфункція, що є трансдіагностичним фактором ризику афективних порушень (депресії, тривожних розладів, ПТСР). Водночас алекситимія тісно пов'язана із соматичними про-

явами – від больових синдромів і гастроентерологічних чи дерматологічних патологій до кардіологічних, неврологічних та онкологічних захворювань. При цьому емоції не зникають, але залишаються неусвідомленими й невербалізованими, що зумовлює їх конверсію в тілесні симптоми. Конверсійний механізм полягає в трансформації емоційної напруги, яка не знаходить виходу через рефлексію чи регуляцію, у соматичні прояви. Сучасні теоретичні моделі пояснюють цей зв'язок на фізіологічному рівні (симпатичне гіперзбудження, запальні процеси), а також на когнітивно-поведінковому (сприйняття хвороби, соматичне посилення, неадаптивні копінг-стратегії) [6].

Алекситимія охоплює взаємопов'язані емоційні, когнітивні, соматичні та поведінкові рівні, що формують специфічний спосіб сприйняття, осмислення й вираження як внутрішнього досвіду, так і зовнішньої дійсності.

Емоційний аспект. Афективний компонент алекситимії характеризується порушенням процесів емоційної саморегуляції. Відзначаються труднощі ідентифікації почуттів та обмежена здатність до емпатійного розуміння почуттів інших людей. Внутрішні переживання часто описуються узагальненими фразами: «мені погано», «щось не так», що свідчить про порушену інтроспективну здатність. Така невизначеність ускладнює подальшу обробку емоцій і може призводити до соматизації. Важливо підкреслити, що алекситимія не означає відсутність емоцій як таких, навпаки, особи з алекситимічними рисами можуть переживати інтенсивні емоційні стани, але мають труднощі з їх усвідомленням і вербалізацією. Емоційна сфера осіб з алекситимією характеризується підвищеною вразливістю до зовнішніх подразників, що призводить до емоційної нестабільності. Частіше за інших спостерігаються рефрактерні дисфоричні реакції, депресивні стани й високий рівень особистісної тривожності. Також дослідження показують, що алекситимія може бути пов'язана з тенденцією використання примітивних психологічних захистів як заперечення чи раціоналізація [8].

Когнітивний аспект. На когнітивному рівні спостерігається специфічна організація процесів мислення, яка характеризується конкретністю, буквальністю й прагматичністю з обмеженою здатністю до фантазування. В осіб з вираженою алекситимією часто спостерігається збіднене уявлення, відсутність гнучкої, образної внутрішньої мови, що ускладнює як емпатійне розуміння себе й інших, так і саморефлексію. Особи з вираженими алекситимічними рисами демонструють виражені труднощі у сфері символічного мислення, метафоричного сприйняття реальності й обмежену здатність до абстрактної рефлексії та творчої уяви. Їхні описи емоційних переживань зазвичай поверхові, схематичні й позбавлені психологічної глибини. Це проявляється в тенденції до опису фізичних відчуттів, замість емоційних станів, що створює своєрідний «емоційний дальтонізм». Особливо пока-

зовим є зовнішньо орієнтований стиль мислення – схильність зосереджуватися на зовнішніх фактах, обставинах і деталях замість рефлексії внутрішніх переживань. Відсутність адекватної вербалізації почуттів зумовлює переживання «емоційної ізоляції» та перешкоджає отриманню підтримки. Також алекситимічні риси зазвичай включають ригідність мислення [9].

Соматичний аспект. Алекситимічні особистості часто не можуть чітко розрізнити фізичні прояви хронічної втоми та депресивних станів, що призводить до плутанини між тілесними й психоемоційними симптомами. Вони схильні екстерналізувати внутрішні емоційні конфлікти через різноманітні психосоматичні симптоми, такі як больові синдроми або, наприклад, порушення функцій шлунково-кишкового тракту. Це підтверджує гіпотезу про «соматизацію» неусвідомлених емоцій. Поширеність алекситимії в загальній популяції становить близько 10%, тоді як серед пацієнтів із психосоматичними розладами повідомляється про значно вищий рівень алекситимії (приблизно 40–60%), уважає Ф. Тейлор. Алекситимія вважається ключовим фактором, пов'язаним із розвитком психосоматичного процесу, а також є однією з неврологічних причин фізичних захворювань [7].

Поведінковий аспект. Особи з вираженими алекситимічними рисами часто демонструють труднощі в установленні й підтримці близьких емоційних зв'язків, що може бути пов'язано з їх обмеженою здатністю до емоційного резонансу та розуміння тонких нюансів соціальної взаємодії. Їхні стосунки часто характеризуються формальністю й поверховістю, що може призводити до соціальної ізоляції та погіршення якості життя.

Важливим аспектом структурного аналізу алекситимії є розуміння її як континууму, а не дихотомічної характеристики. Ступінь вираженості алекситимічних рис може варіювати від легких проявів до важких форм, що має важливе значення для діагностики й терапевтичних інтервенцій.

В умовах війни молодь переживає хронічний стрес, втрати й невизначеність, що створює додаткове навантаження на емоційну сферу. У таких умовах у частини молодих людей проявляються труднощі в усвідомленні та вербалізації власних емоцій (алекситимія), що безпосередньо впливає на якість психологічного функціонування, здатність до комунікації й адаптації.

Загалом період молодості є критичним етапом особистісного становлення, що характеризується інтенсивними емоційними, когнітивними та вольовими трансформаціями. У цьому контексті алекситимічні прояви набувають особливої значущості й мають комплексний деструктивний характер для психосоціального розвитку. Труднощі в усвідомленні та вербалізації емоційних переживань, недостатність емоційної саморегуляції та проблеми в установленні міжособистісних контактів суттєво перешкоджають реалізації ключових завдань періоду молодості. Зокрема, це стосується особистіс-

ного розвитку, задоволення все більшої потреби в спілкуванні й самореалізації. Молоді люди з вираженими алекситимічними рисами часто переживають стани тривоги та внутрішньої напруги через нездатність усвідомити власні емоції, що призводить до посилення конфліктності й соціальної дезадаптації [3].

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, молодість асоціюється з кризою ідентичності. Формування стабільного образу «Я» відбувається саме в цей період, воно нерозривно пов'язане з умінням осмислювати внутрішні переживання й емоційні реакції. Алекситимія є фактором, що ускладнює реалізацію ідентичності як системного конструкту.

Проблема загострюється тим, що в молодому віці наявний дисбаланс у розвитку нейронних структур. Зокрема, лімбічна система, відповідальна за генерацію емоційних реакцій, дозріває раніше, ніж префронтальна кора, яка забезпечує вищі когнітивні функції, такі як планування, самоусвідомлення й регуляція імпульсів. Це призводить до підвищеної емоційної імпульсивності, труднощів у розпізнаванні власних емоцій і контролі над ними, що є типовим для молодого віку [5].

Процеси становлення особистості, пов'язані з пошуком ідентичності, побудовою стосунків і професійним самовизначенням, створюють додаткове емоційне навантаження. Високі суспільні очікування, недостатня емоційна підтримка, знецінення почуттів, невизначеність майбутнього поступово виснажують психофізіологічні ресурси особистості, можуть призводити до формування психологічних бар'єрів у сприйнятті й диференціації емоцій. Відсутність адекватної емоційної мови унеможливорює якісне спілкування, ускладнює побудову партнерських і дружніх стосунків, створює відчуття ізоляції. Особи з яскравими алекситимічними рисами часто здаються відстороненими або «холодними», що спричиняє взаємне нерозуміння та соціальні конфлікти. Неусвідомлені або пригнічені емоції мають схильність до соматизації: молодь із вираженою алекситимією частіше демонструє психосоматичні симптоми – головний біль, м'язову напругу, проблеми з травленням, а також схильність до самодеструктивної поведінки [11].

У поєднанні з хронічною напругою це все може детермінувати емоційне вигорання, особливо в освітньому чи трудовому середовищі, де від молоді вимагається високий рівень самоконтролю й мобілізації ресурсів і стає передумовою для формування тривожних і депресивних станів. Таким чином, проблема емоційної диференціації в молодому віці виходить за межі суто внутрішньоособистісної складової, торкаючись питань ідентичності, соціальної адаптації, психічного здоров'я та якості життя загалом. Алекситимія в цьому віці є потенційним маркером психологічної вразливості.

На емоційну сферу молоді істотно впливає сучасна соціальна нестабільність, зумовлена як глобальними, так і локальними кризовими процесами:

війнами, пандеміями, економічними потрясіннями, масовою міграцією, екологічними загрозами тощо. Ці явища змінюють звичну структуру життєвого простору, порушують соціальні контексти розвитку й суттєво трансформують умови реалізації базових потреб молоді. У таких обставинах основний фокус свідомості особистості зміщується на забезпечення фізичного виживання, відновлення зовнішнього контролю й пошук стабільності.

Перебування в стані хронічного стресу стимулює викид кортизолу й адреналіну, що, з одного боку, допомагає організму адаптуватися до екстремальних умов, а з іншого – має токсичний ефект на префронтальну кору й гіпокамп. Таким чином, у молоді, яка переживає тривалий вплив соціального стресу, поступово відбувається десенсибілізація емоційної сфери або, навпаки, гіперреактивність певних станів, що стають домінантними (страх, безсилля, тривога), але водночас залишаються слабо диференційованими. У таких умовах формується явище афективної узагальненості, коли складні емоційні стани редукуються до невизначеного фону загального дискомфорту або напруження, не супроводжуючись рефлексивним осмисленням. У ситуації нестабільності ці умови не забезпечуються, особистість вимушена спиратися не на рефлексію, а на автоматизовані стратегії виживання – більш примітивні психічні захисти й соматизацію.

Також для психоемоційного стану молоді це виливається в підвищення рівня екзистенційної тривоги, відчуття фрустрації через неможливість досягти соціально бажаного рівня успішності, побудови незалежного життя чи реалізації амбітних цілей. У результаті знецінюється власна внутрішня реальність, домінуючим стає виключно інструментальне мислення – як спосіб мобілізації на вирішення нагальних зовнішніх завдань.

Наймасштабнішим чинником соціального впливу для українців, що безпосередньо трансформуює емоційні реакції всіх верств суспільства, стала повномасштабна війна. Вона не лише кардинально змінила соціальний ландшафт, а й задала нову логіку існування.

Війна змінила емоційну мову спільноти. У публічному дискурсі зростає концентрація на виживанні, функціональності, дисципліні, при цьому зменшується толерантність до слабкості, вразливості, непевності. Такі зміни прямо впливають на те, як молоді люди навчаються виражати, усвідомлювати й описувати свої почуття. Унаслідок постійної присутності фонові тривожності, невизначеності майбутнього, а також колективної травматизації, формується специфічна емоційна атмосфера, у якій емоції або загострюються до стану афективної нестабільності, або пригнічуються до межі емоційного оніміння. Обидві ці крайності деструктивні в контексті розвитку здатності до емоційної рефлексії, а також можливості вербалізувати пережите в соціально прийнятній формі.

Абсурдно, що алекситимія може формуватися як свого роду психологічний бар'єр, який дає змогу зберегти ментальне здоров'я та функціональність у цих умовах. Люди втрачають емоційну чутливість, що стає захисною реакцією психіки на постійне перебування в ситуації невизначеності й загрози.

Крім цього, в умовах глобалізації та стрімкого розвитку технологій віртуальна комунікація радикально змінює традиційні механізми емоційного обміну, редукуючи безпосередній емоційний контакт до мінімальних проявів, що може стати каталізатором розвитку алекситимічних рис. Це явище має глибокі наслідки для способів, якими люди взаємодіють, сприймають і виражають свої емоції. У віртуальному просторі емоційні нюанси часто нівелюються, поступаючи місцем фрагментованим і поверховим формам взаємодії. Спілкування через текстові повідомлення або соціальні мережі обмежує можливість невербальної комунікації, такої як жести, міміка та інтонація, які є важливими для повноцінного емоційного обміну. Таким чином, в умовах зменшення безпосереднього емоційного контакту й переважання віртуальної комунікації молодь стає менш здатною усвідомлювати й виражати свої почуття [10].

Таким чином, тривалий вплив соціального стресу та специфічного інформаційного контексту на психіку молоді людини не лише виснажує її ресурси, а й поступово деформує сам спосіб переживання. Це може призводити до порушень у розвитку емоційної свідомості, зниження здатності до рефлексії.

Сучасна війна в Україні є яскравим прикладом масової психотравматизації, яка уражає як безпосередніх учасників бойових дій, так і цивільне населення, зокрема молодь. Колективна травма спричиняє поглиблення соціальної напруги та розчарування, накопичення психологічних проблем, посилення посттравматичних стресових розладів і збільшення кількості соматичних захворювань [12]. Умови постійної загрози життю, втрати рідних, вимушеного переміщення, руйнації звичних життєвих сценаріїв провокують виникнення колективного емоційного вакууму – стану, у якому почуття або повністю блокуються, або трансформуються в загальні соціально прийнятні афекти (агресія, сарказм, цинізм). Це призводить до того, що складні емоційні реакції на війну можуть трансформуватися в специфічні форми комунікації: від гіперактивності в соціальних мережах до майже повної емоційної блокади.

Висновки. Травматичний досвід – як індивідуального, так і колективного масштабу – є не просто чинником підвищеного ризику розвитку алекситимії, а глибоким системоутворювальним фактором, що може змінити сам спосіб емоційного функціонування особистості. Алекситимія постає як багатовимірний феномен, що у воєнних реаліях набуває характеру вторинного адаптивного механізму, але водночас перетворюється на дезадаптивний патерн, який деформує емоційне та соціальне функ-

ціонування молоді. Її прояви засвідчують не лише індивідуальну вразливість, а й глибші культурно-соціальні зсуви, що формують покоління з ускладненим доступом до власних почуттів. Тому розвиток емоційної рефлексії й відновлення здатності до диференціації переживань є ключовою умовою збереження психічної стійкості й інтеграції особистості. Практичний вимір полягає в розробці психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної рефлексії, формування навичок усвідомлення й вербалізації почуттів, що може стати дієвим ресурсом підтримки психічного здоров'я молоді.

Перспективним є емпіричний аналіз взаємозв'язку рівня алекситимії та особливостей емоційної регуляції, резильєнтності й психосоматичних проявів у молоді, що переживає тривалий соціальний стрес (зокрема воєнні події).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вашека Т.В. Алекситимія як небажана властивість майбутніх професійних психологів. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень* : збірник наук. праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.М. Ічанської. Київ : Альфа-ПІК, 2019. С. 118–123.
2. Клименко М., Птічка Д. Особливості диференціації емоційних станів особистості в умовах війни: теоретичний дискурс. *Габітус*. 2023. № 56. С. 148–153.
3. Колісник Л.О. Вплив емоційного здоров'я на гармонійний розвиток особистості студента. *Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу* : Усеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Суми, 2010. С. 71–80.
4. Юрценюк О.С. Гендерні відмінності рівня алекситимії у студентів з неспокійними психічними розладами. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2019. № 11. С. 25–29.
5. Casey B.J., Jones R.M., Hare T.A. The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2008. Vol. 1124. P. 111–126.
6. Preece D.A., Mehta A., Becerra R., Chen W., Allan A., Robinson K., Boyes M., Hasking P., Gross J.J. Why is alexithymia a risk factor for affective disorder symptoms? The role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*. 2022. Vol. 296. P. 337–341.
7. Besharat M.A. Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2010. Vol. 5. P. 614–618.
8. Nemiah J.C., Freyberger H., Sifneos P.E. Alexithymia: A view of the psychosomatic process. *Hill O. W. (ed.). Modern trends in psychosomatic medicine*. Vol. 3. London : Butterworths, 1976. P. 430–439.
9. Odyne A. How emotions are possible in technological form of life? *European Philosophical and Historical Discourse*. 2020. Vol. 6, № 3. P. 126–136.
10. Sago D., Babic G. Roots of alexithymia. *Archives of Psychiatry Research*. 2019. Vol. 1, № 55. P. 71–84.
11. Taylor G.J., Bagby R.M. New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2004. Vol. 73, № 2. P. 68–77.

Стаття надійшла у редакцію: 07.10.2025

Стаття прийнята: 20.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ОБСЕСИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РОЗЛАДУ

CORRECTION OF EMOTIONAL STATES IN YOUNG ADULTS WITH A HIGH LEVEL OF OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER

У статті розглянуто методи корекції емоційних станів осіб ранньої дорослості з різним рівнем проявів обсесивно-компульсивного розладу (ОКР). Актуальність дослідження зумовлена тим, що ОКР у молодих дорослих призводить до нав'язливих думок і ритуальних дій, які погіршують психоемоційний стан, підвищують рівень тривожності, страху й стресу, а також негативно впливають на соціальне та професійне функціонування.

Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення емоційних станів в осіб ранньої дорослості з проявами ОКР. Представлено результати емпіричного дослідження, які засвідчили взаємозв'язок між рівнем вираженості ОКР і характером переживання негативних емоцій: у респондентів із тяжким і вкрай тяжким перебігом розладу домінують негативні емоції, тоді як у тих, хто має легкі прояви або відсутність ОКР, вони проявляються менш інтенсивно. Виявлено статеві відмінності: жінки частіше демонструють підвищений рівень переживання негативних емоцій.

Окрім того, визначено, що характер переживання емоцій залежить не тільки від рівня проявів ОКР, а й від індивідуальних рис, таких як рівень саморегуляції, емоційна стійкість і здатність до рефлексії. Це вказує на необхідність індивідуального підходу в психокорекційній роботі, що дає змогу більш точно визначати техніки саморегуляції негативних емоцій і формування адаптаційних навичок у повсякденному житті.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів для розробки психокорекційних програм, спрямованих на покращення емоційного стану осіб ранньої дорослості, зниження інтенсивності негативних емоційних переживань і профілактику ускладнення перебігу ОКР. Запропоновані результати можуть бути застосовані в психотерапевтичній і психокорекційній практиці для підвищення адаптивних можливостей особистості.

Ключові слова: рання дорослість, обсесивно-компульсивний розлад, емоційні стани, негативний афект, психокорекція.

This article explores psychological methods aimed at improving emotional regulation in young adults who display varying levels of obsessive-compulsive disorder (OCD) symptoms. It highlights that intrusive thoughts and compulsive behaviors typical of OCD disrupt emotional balance, intensify anxiety and stress, and complicate interpersonal and professional functioning. The article examines theoretical perspectives on the analysis of emotional states in young adults who display symptoms characteristic of obsessive-compulsive disorder (OCD). The empirical findings demonstrate a link between the severity of OCD and the intensity of negative affect. Participants with severe OCD exhibited a predominance of negative emotions, whereas those with mild or absent symptoms reported a lower emotional burden. Gender-specific patterns were also identified: women tend to experience emotional distress more acutely than men.

In addition, it was determined that the nature of emotional experiences depends not only on the level of OCD manifestations but also on individual traits such as the level of self-regulation, emotional stability, and the ability to reflect. This highlights the importance of an individualized approach in psychocorrectional work, which enables the selection of the most effective techniques for managing negative emotions and fostering adaptive coping skills in everyday life.

The practical value of this research lies in outlining strategies for psychological intervention that reduce emotional tension and promote greater emotional stability among young adults. The results may serve as a basis for developing individualized psychocorrectional programs focused on enhancing emotional regulation and personal adaptability.

Key words: early adulthood, obsessive-compulsive disorder, emotional regulation, negative affect, psychocorrection.

УДК 159.942.5-053.81:159.964.22
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.20>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Коляда Н.В.

к.психол.н., старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумський державний університет
ORCID ID: 0000-0002-6108-3482

Сахно П.І.

старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумський державний університет
ORCID ID: 0000-0003-4010-689

Кузнецова І.О.

здобувачка вищої освіти Сумський державний університет
ORCID ID: 0009-0008-2678-7805

Актуальність дослідження (постановка проблеми). Особи ранньої дорослості характеризуються наявністю різних психологічних проблем, що негативно впливають на їхнє благополуччя, змінюють повсякденне життя, взаємодію з оточуючими та професійну діяльність. Однією з особливо поширених проблем цього вікового періоду є обсесивно-компульсивний розлад (далі – ОКР), який проявляється постійними нав'язливими думками й компульсивними діями, що виконуються для зменшення внутрішнього напруження. Проте такі думки та дії стають систематичними й повторюваними, що негативно впливає на психоемоційний стан, провокуючи постійний стрес, підвищену тривожність, страх і занижену самооцінку.

ОКР значно погіршує якість життя, ускладнює виконання повсякденних завдань, порушує психологічну рівновагу особи. Аналіз досліджень

свідчить, що люди з різними проявами ОКР часто мають негативні емоційні стани, які можуть призводити до додаткових психологічних проблем.

Таким чином, дослідження є актуальним не лише для розуміння особливостей емоційних станів осіб ранньої дорослості з різними проявами ОКР, а й для визначення напрямів психокорекційного впливу. Вивчення цих особливостей є необхідним для розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на зниження негативних емоційних переживань, підвищення адаптивних можливостей молодих дорослих і профілактику ускладнення перебігу ОКР.

Об'єкт дослідження – емоційні стани осіб ранньої дорослості.

Предмет дослідження – корекція емоційних станів осіб ранньої дорослості з різними рівнями проявів ОКР.

Завдання статті:

1. З'ясувати теоретичні засади вивчення та корекції емоційних станів осіб ранньої дорослості й особливостей проявів ОКР.

2. Емпірично дослідити емоційні стани осіб ранньої дорослості з різними рівнями проявів ОКР.

3. Визначити необхідність розробки психокорекційних програм для осіб ранньої дорослості з різним рівнем проявів ОКР, спрямованих на ефективну регуляцію емоційних станів і підтримку адаптивної поведінки.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення. Методики: 1) шкала Йеля-Брауна для визначення рівня ОКР; 2) опитувальник позитивного й негативного афекту (ОПАНА) [1]; 3) опитувальник для визначення особливостей переживань негативних емоційних станів [4].

Теоретична значущість дослідження полягає в представленні теоретичних обґрунтувань особливостей емоційних станів осіб ранньої дорослості з проявами ОКР і можливостей їх психокорекційної підтримки.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для розробки й удосконалення психокорекційних програм, спрямованих на корекцію емоційних станів, підвищення емоційної стійкості, зниження тривожності й запобігання ускладненню перебігу ОКР.

Окрім того, результати дослідження можуть стати підґрунтям для створення індивідуальних і групових психокорекційних методик, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і формування адаптивних способів подолання obsесивно-компульсивних проявів. Отримані дані можуть бути застосовані в практиці психологічного консультування, психотерапії та профілактичної роботи з людьми, які мають схильність до тривожності чи нав'язливих станів.

Аналіз досліджень і публікацій. Сучасна молодь зіштовхується з численними проблемами психічного здоров'я, серед яких одним із поширених розладів є obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) [9]. ОКР характеризується повторюваними нав'язливими думками (obsесіями), що часто призводять до ритуальних дій (компульсій) для зменшення тривоги та внутрішнього напруження [9; 15]. Розлад частіше розвивається в людей, які зазнавали стресу, тривалого психологічного дискомфорту або мали інфекційні чи автоімунні захворювання [18]. Часто ОКР супроводжується тривожними й депресивними розладами [18].

Поширеність ОКР у загальній популяції становить 1,5–3%, однаково в чоловіків і жінок, переважно в підлітковому та ранньодорослому віці (30% випадків – до 15 років, 65% – до 25 років, 15% – після 35 років) [5]. Симптоми включають нав'язливі думки, дії чи ритуали; неможливість контролювати їх; короткочасне полегшення після виконання компульсій; витрати часу; дистрес і порушення функціонування [17].

Діагностичні критерії: наявність obsесій і/або компульсій; витрати часу понад 1 годину на день; симптоми не пов'язані з прийомом ліків; ознаки відповідають саме ОКР [14]. Типові прояви: часте миття рук, постійне прибирання, рахунок предметів, надмірна організованість, перевірка дій [12].

Причини: генетична схильність, нейрохімічні особливості, індивідуальні психологічні характеристики та стресові або травматичні фактори зовнішнього середовища включно з військовими діями [13].

Самостійно діагностувати й лікувати ОКР неможливо; необхідна допомога кваліфікованого психолога включно з психокорекційними методами. Obsесії та компульсії значно погіршують психоемоційний стан, якість життя й соціальне функціонування [8; 13].

Оскільки цей розлад особливо характерний для осіб ранньої дорослості, доцільно звернути увагу на причини його виникнення та специфіку проявів у цій віковій групі. Існує кілька теорій щодо факторів розвитку ОКР: дослідники вважають його спадковим, або результатом травматичних подій, дисбалансу нейрохімічних процесів у мозку. До розвитку ОКР схильні люди з перфекціоністськими чи педантичними рисами [20].

Основні причини ОКР у ранній дорослості включають генетичну схильність, зміни в мозку, які відображаються в лобовій корі та підкіркових структурах, синдром PANDAS після стрептококових інфекцій у дитинстві, а також дитячі травми, такі як жорстоке поводження або нехтування. Стресові фактори, зокрема військові дії, також сприяють появі ОКР. Особи ранньої дорослості як серед мирного населення, так і серед військових у зоні бойових дій більш схильні до розвитку obsесивно-компульсивних симптомів і супутніх психоемоційних проблем [3; 21].

ОКР часто поєднується з депресією, тривогою, зловживанням алкоголем і наркотичними речовинами, дисморфобією або розладами харчової поведінки, що підвищує ризик його розвитку [6]. Дослідження серед студентів показало, що високий рівень тривожності корелює з проявами ОКР, а його ступінь може зменшуватися з віком. Гендерні відмінності: дівчата частіше мають високий рівень тривожності, тоді як obsесивно-компульсивні прояви сильніші серед юнаків [9].

Перфекціонізм також вважається фактором ризику, оскільки пацієнти з ОКР часто прагнуть до безпомилкової, точної діяльності [2].

Для осіб ранньої дорослості типовими є прояви ОКР, що включають відсутність контролю над нав'язливими думками або діями, витрати щонайменше години на добу на obsесії, короткочасне полегшення після ритуалів, а також труднощі в повсякденному житті й соціальних взаєминах [7]. Симптоми можуть включати занепокоєння через сексуальну орієнтацію, страх мікробів, захворювань, насильства або непередбачуваних подій, тривожні сексуальні або релігійні думки [11]. Типові поведінкові прояви включають надмірне миття або

прибирання, постійне наведення порядку, підрахунок, перевірку дій, повторення дій до «правильного» виконання, пошук заспокоєння в інших або надмірне моління [11].

Таким чином, у ранній дорослості ОКР пов'язаний із генетичною схильністю, захворюваннями, травмами та психічним станом. Прояви розладу включають нав'язливі думки й дії, що негативно впливають на емоційний стан і соціальне функціонування людини, що підкреслює важливість застосування психокорекційних втручань для зменшення тривожності, страху та покращення міжособистісних взаємодій.

Нині важливо розглянути емоційні прояви ОКР в осіб ранньої дорослості як основний фокус психокорекційної практики. ОКР проявляється нав'язливими думками й діями, obsesіями й компульсіями, які викликають психоемоційні зміни. Характерними є патологічні прагнення до постійного прибирання, миття рук, надмірної організованості, що негативно впливає на психічний стан. Невиконання ритуалів підсилює страх, тривожність і стрес. Уражені ОКР особи часто стають прискіпливими у взаєминах і неправильно інтерпретують дії інших, що викликає сильні емоційні переживання [12].

Найбільш поширеним емоційним проявом ОКР є тривожність, яка виникає як реакція на нав'язливі думки та страх не виконати певну дію. Вона супроводжує будь-які прояви obsesій навіть після виконання ритуалів і проявляється постійно [1; 18]. Іншим характерним проявом є страх, що виникає через нав'язливі думки недоречного, непристойного або небезпечного характеру. Страх підсилює тривожність і часто провокує компульсивну поведінку. Механізм страху пов'язаний із нестачею знань і відчуттям невизначеності щодо наслідків власних дій або бездіяльності [4].

Нав'язливі думки також спричиняють апатичність і погіршення міжособистісних стосунків, оскільки особи обмежують соціальні контакти, що погіршує психічний стан [13]. ОКР часто супроводжується зниженням самооцінки й розвитком тривожних розладів, пов'язаних із харчовою поведінкою або дисморфобією. Нав'язливі переконання щодо естетичних недоліків можуть призводити до дій, таких як дієти, косметичні операції [13].

Загалом патологічними є не самі думки, а їх домінуючий характер і неможливість позбавитися їх. Постійна боротьба з нав'язливостями підвищує тривожність, посилює страх і погіршує емоційний стан у ранній дорослості [26]. Емоційні прояви ОКР у цій віковій групі характеризуються підвищеною тривожністю, страхом, порушенням взаємин, зниженням самооцінки, що потребує застосування психокорекційних втручань для зменшення негативного емоційного впливу, поліпшення психоемоційного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Особи у віці ранньої дорослості значним чином схильні до виникнення ОКР, які в цьому віковому періоді виявляються доволі часто. Емоційні стани таких осіб, як

показують дослідження, переважно мають негативний характер: спостерігаються підвищений рівень тривожності, почуття страху, зниження самооцінки та постійний стрес. Урахування цих особливостей обґрунтовує актуальність емпіричного дослідження, спрямованого на визначення особливостей емоційних станів осіб ранньої дорослості з різними рівнями проявів ОКР і подальше впровадження психокорекційних втручань.

У ході емпіричного дослідження проаналізовано емоційні стани 53 осіб: 29 чоловіків (55%) і 24 жінки (45%) віком 22–44 років. За оцінкою ступеня вираженості ОКР, встановлено, що більшість респондентів не має розладу або характеризується легким перебігом. Серед жінок переважають відсутність (10 осіб), легкий (12 осіб) і помірний (5 осіб) ступінь прояву ОКР. Серед чоловіків частіше тяжкий перебіг (3 особи), тоді як 1 жінка має вкрай тяжкий рівень прояву розладу. Менша кількість чоловіків має відсутність або легкий прояв ОКР, що пояснюється меншою чисельністю чоловіків у вибірці.

Результати опитувальника позитивного й негативного афекту (ОПАНА) показали, що більшість респондентів характеризується низьким і середнім рівнем прояву негативного афекту (понад 84%), тоді як високий рівень негативного афекту спостерігається лише в 15% осіб. Позитивний афект переважно проявляється на низькому та середньому рівнях (66%), високий рівень характерний для 34% респондентів. Статевий аналіз показав, що чоловіки частіше мають середній рівень позитивного афекту, а серед жінок значна частка демонструє високий рівень. Щодо негативного афекту, більшість чоловіків характеризуються низьким рівнем, тоді як у жінок переважає середній рівень, а високий рівень негативного афекту зустрічається частіше серед жінок (17,24%), ніж серед чоловіків (12,5%).

Опитувальник для визначення особливостей переживання негативних емоційних станів показав, що частота переживання негативних емоцій у більшості респондентів є середньою (71,7%), водночас 26,42% осіб мають високий рівень переживання негативних емоцій. Статевий аналіз демонструє, що середній рівень характерний і для чоловіків, і для жінок, але жінки частіше мають високий рівень (10 жінок проти 4 чоловіків).

Співвідношення рівня переживання негативних емоцій і ступеня вираженості ОКР показало, що середній рівень негативних емоцій переважає в осіб без проявів ОКР або з легким перебігом, тоді як високий рівень характерний для осіб із помірним, тяжким і вкрай тяжким перебігом ОКР. Тісний зв'язок між наявністю ОКР і переживанням негативних емоційних станів підкреслює необхідність психокорекційної роботи.

Отже, результати дослідження демонструють, що більшість респондентів не має значних проявів ОКР, а їхні емоційні стани характеризуються переважно середнім і високим рівнем позитивного афекту й низьким або середнім рівнем негативного афекту. Статеві відмінності проявляються в більш

вираженому переживанні негативних емоцій у жінок. Водночас особи з проявами ОКР демонструють значний рівень негативних емоційних станів, що підтверджує доцільність застосування спеціальних психокорекційних методик для корекції емоційного стану та запобігання ускладненню перебігу ОКР.

Висновки. На основі теоретичного аналізу встановлено, що обсессивно-компульсивний розлад (ОКР) є однією з найбільш поширених психологічних проблем осіб ранньої дорослості. Він проявляється повторюваними нав'язливими думками та ритуальними діями, що супроводжуються відсутністю задоволення й короточасним полегшенням після їх виконання. Основними чинниками розвитку ОКР є генетична схильність, нейрохімічні особливості, індивідуальні психологічні характеристики та негативні фактори зовнішнього середовища, стреси, травми й інші психоемоційні навантаження.

Емпіричне дослідження показало, що більшість респондентів характеризується незначними проявами схильності до ОКР: переважна частка має відсутність або легкий перебіг розладу. Виявлено статеві відмінності в тяжкому й у край тяжкому перебігу ОКР: тяжкий перебіг спостерігався у 12,5% чоловіків і 3,45% жінок, а в край тяжкий перебіг – у 3,45% жінок і не зафіксований у чоловіків.

Аналіз за допомогою опитувальника позитивного й негативного афекту (ОПАНА) показав, що прояви позитивного афекту для більшості респондентів були на середньому та високому рівнях, а прояви негативного афекту – переважно на низькому та середньому рівнях. За результатами опитувальника переживання негативних емоційних станів установлено, що переважна частка респондентів має середній рівень переживання негативних емоцій, при цьому високий рівень характерний для осіб із проявами ОКР. Крім того, переживання негативних емоцій більш характерні для жінок.

Зіставлення рівня прояву ОКР та інтенсивності негативних емоцій показало, що особи з легким і помірним перебігом розладу мають середній рівень переживання негативних емоцій, а особи з тяжким і в край тяжким перебігом – високий рівень негативних емоцій. Це підтверджує взаємозв'язок між наявністю ОКР і схильністю до негативних емоційних станів.

Отже, результати дослідження свідчать, що особи ранньої дорослості з різними проявами ОКР характеризуються переживанням емоцій негативного спектру, що вказує на застосування спеціальних психокорекційних методик.

Психологічна корекція є ефективним методом роботи з емоційними станами в осіб ранньої дорослості. Корекція емоційних станів при ОКР може здійснюватися різними методами, вибір яких визначається індивідуальними особливостями людини та вираженістю симптомів розладу. Варто зазначити, що обсессивно-компульсивні прояви можуть бути природною реакцією організму на стресові обставини. Проте, якщо вони заважають повсякденному функціонуванню, необхідна своєчасна ді-

агностика та проведення психологічної корекції, що допомагає нормалізувати емоційний стан, знизити вираженість симптомів ОКР і запобігти можливим ускладненням.

Особливу роль у роботі з такими клієнтами відіграє психотерапія, яка забезпечує більш глибоке усвідомлення внутрішніх конфліктів, сприяє зниженню рівня тривожності й розвитку більш гнучких і конструктивних способів мислення та поведінки. Ефективними можуть бути когнітивно-поведінкові, психодинамічні й емоційно-фокусовані підходи, що поєднують корекційні техніки з елементами саморефлексії та емоційної регуляції. Застосування психокорекційних програм у поєднанні з психотерапевтичними методами дає змогу досягти більш стійких позитивних змін у психоемоційному стані, покращити якість життя й підвищити рівень психологічної адаптації осіб ранньої дорослості.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку й упровадження ефективних методик корекції емоційних станів в осіб ранньої дорослості з різними рівнями проявів ОКР; дослідження впливу соціальних, психологічних і біологічних факторів на формування та підтримку емоційних станів у контексті ОКР; створення програм психологічної підтримки й психокорекції, спрямованих на регулювання нав'язливих проявів.

Загалом результати дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до корекції емоційних станів при ОКР, що передбачає індивідуальну психологічну роботу, супровід, соціальну підтримку, адаптацію поведінкових стратегій, орієнтованих на зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток емоційної врівноваженості й покращення загального психічного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний журнал*. 2020. № 6. С. 119–232.
2. Котко Д. Обсессивно-компульсивний розлад (ОКР). URL: <https://uccbt.com.ua/blog/obsesyvno-kompulsyvnyj-rozlad-okr/> (дата звернення: 12.10.2023).
3. Лах К.О. Дослідження специфіки психологічного захисту та копінг-поведінки при різному ступені вираженості обсессивно-компульсивної симптоматики. *Актуальні проблеми психології*. Т. 12. Вип. № 15(2). С. 184–190.
4. Лемак М.В., Петрище. Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород : Видавництво А. Гаркуші, 2012. 616 с.
5. Ловелл К., Гега Л. Обсессивно-компульсивний розлад : посібник із самопомогі. URL: (дата звернення: 09.10.2023).
6. Лямець А.М. Актуальні класифікації обсессивно-компульсивного розладу. *Вісник післядипломної освіти*. 2018. № 7(36). С. 118–131.
7. Марценковський І.А., Дубовик К.В. Обсессивно-компульсивні розлади в педіатричній практиці. 2017. URL: <https://health-ua.com/article/29623-obses>

sivnokompulsivn-rozradi--v-pedatrichnj-praktitc (дата звернення: 12.10.2023).

8. Мироненко О.І., Долішня Н.І., Мироненко Д.О. Обсесивно-компульсивний розлад, синдром і особистість. 2012. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/2%2837%29/article-594/obsesivno-kompulsivnij-rozlad-sindrom-i-osobistist#gsc.tab=0> (дата звернення: 09.10.2023).

9. Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) – що це таке? URL: <https://hrechanyk.com/post/obsesivno-kompul-sivnij-rozlad-okr-sho-ce-take> (дата звернення: 12.10.2023).

10. Обсесивно-компульсивний розлад. URL: <https://remedium.dp.ua/uk/obsesyvno-kompulsyvnyj-rozlad/> (дата звернення: 03.10.2023).

11. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : метод. посіб. / О.М. Кокун та ін. Київ, 2018. 310 с.

12. Поширені психічні розлади у дорослого населення. Рекомендації для України. URL: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/11/poshyreni_psyhichni_rozklady_u_doroslogo_naselennya_rekomendacziyi_dlya.pdf (дата звернення: 09.10.2023).

13. Проскурня А.С. Типологічні особливості перфекціонізму як детермінанти виникнення афективних розладів. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_proskurnya_a.s_1561313524.pdf (дата звернення: 09.10.2023).

14. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. / О.М. Кокун та ін. Київ, 2017. 282 с.

15. Романчук О.І. Когнітивно-поведінкова модель та терапії обсесивно-компульсивного розладу. URL:

https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_OCD2.pdf (дата звернення: 03.10.2023).

16. Склярєнко О.М. Теоретичні аспекти тривожних розладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. № 4(49). С. 69–75.

17. Франкова І., Чабан О., Бурлака О., Лагутіна С., Федотова З. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. 2020. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/214> (дата звернення: 09.10.2023).

18. Челядин Ю., Дзеружинська Н. Клініко-терапевтичні особливості пацієнтів із шизотиповим розладом з обсесивно-компульсивною симптоматикою. 2022. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/360> (дата звернення: 09.10.2023).

19. Челядин Ю.Я. Оптимізація лікування та реабілітація хворих з обсесивно-компульсивним розладом : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Київ, 2019. 156 с.

20. Що таке обсесивно-компульсивний розлад. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukaYu-dopomogu/shho-take-obsesyvno-kompulsyvnyj-rozlad/> (дата звернення: 09.10.2023).

21. Obsessive Compulsive Disorder (OCD) in Adolescents. URL: <https://evolvreatment.com/parent-guides/ocd/> (дата звернення: 12.10.2023).

22. Shafran R. Mansell W. Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*. 2001. Vol. 21, № 10. P. 879–903.

Стаття надійшла у редакцію: 21.10.2025

Стаття прийнята: 04.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВРАЗЛИВИХ ГРУП У КРИЗОВИХ УМОВАХ: ДОСВІД РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УКРАЇНІ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR VULNERABLE GROUPS IN CRISIS CONDITIONS: EXPERIENCE OF WORKING WITH INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN UKRAINE

Статтю присвячено дослідженню психологічних проблем і форм надання допомоги внутрішньо переміщеним особам (далі – ВПО) під час війни. Особливу увагу зосереджено на переселенцях літнього віку як одній із найбільш уразливих категорій населення. Новизна дослідження полягає в інтеграції практичного досвіду мобільних груп психологів із теоретичними положеннями сучасних міжнародних підходів, що дало змогу сформулювати цілісне бачення та модель ефективної психологічної допомоги ВПО, зокрема особам літнього віку.

Методологічну основу дослідження становлять кілька взаємодоповнювальних підходів, зокрема системний для розгляду внутрішнього переміщення як багаторівневого процесу, що охоплює психологічні, соціальні й інституційні аспекти. Порівняльний підхід дав змогу проаналізувати український досвід роботи з переселенцями з міжнародними гуманітарними практиками, виявивши спільні риси й унікальні відмінності. Інтегративний підхід об'єднав емпіричні результати діяльності мобільних груп із сучасними науковими концепціями та рекомендаціями міжнародних організацій, що сприяло формуванню цілісного бачення ефективної психологічної підтримки.

У результатах роботи розкрито застосування основних методів психологічної допомоги. Кризові інтервенції забезпечували оперативну стабілізацію психоемоційного стану в ситуаціях паніки чи гострого стресу. Психодіагностика допомагала визначити рівень стресу й виокремити групи ризику. Групові заняття з елементами арттерапії й психоедукації сприяли зниженню ізоляції та відновленню соціальних зв'язків. Адаптовані методики, розроблені для осіб літнього віку, спрямовувалися на подолання самотності й підвищення відчуття безпеки. Практика показала, що навіть короткі інтервенції значно знижують тривожність і створюють умови для інтеграції ВПО.

У висновках зазначено, що своєчасне застосування кризових інтервенцій, психодіагностики, групових занять та адаптованих методик у роботі з особами літнього віку істотно знижує рівень тривожності, відновлює відчуття безпеки й створює умови для соціальної інтеграції переселенців. Наукова новизна статті полягає в системному узагальненні українського досвіду та його адаптації до міжнародних гуманітарних стандартів, що дає змогу формувати сучасну людиноцентричну модель психосоціальної допомоги, релевантну як під час війни, так і в післявоєнний період.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, психологічна підтримка, кризові інтервенції, психодіагностика, переселенці літнього віку, соціальна інтеграція, міжнародний гуманітарний досвід.

The article is devoted to the study of psychological problems and forms of support for internally displaced persons (IDPs) during the war, with a focus on elderly IDPs as one of the most vulnerable categories. The research is based on the analysis of contemporary Ukrainian and international studies, as well as the generalization of the activities of mobile psychological teams and volunteer organizations.

Several methodological approaches were applied. The systemic approach was used to consider internal displacement as a multi-level process encompassing psychological, social, and institutional aspects. The comparative approach made it possible to contrast Ukrainian experience in working with IDPs with international humanitarian practices, highlighting both commonalities and unique features. The integrative approach allowed combining empirical results of mobile teams' work with modern scientific concepts and recommendations of international organizations, contributing to the development of a comprehensive vision of effective psychological support.

The article reveals the application of basic methods of psychological assistance. Crisis interventions ensured rapid stabilization of the psycho-emotional state in situations of panic or acute stress. Psychodiagnostics helped to determine the level of stress and identify risk groups. Group sessions with elements of art therapy and psychoeducation contributed to reducing isolation and restoring social ties. Adapted techniques developed for older people were aimed at overcoming loneliness and increasing feelings of security. Practice has shown that even short interventions significantly reduce anxiety and create conditions for the integration of IDPs.

The conclusions indicate that the timely use of crisis interventions, psychodiagnostics, group activities, and adapted methods in working with older adults significantly reduces anxiety, restores a sense of security, and creates conditions for the social integration of displaced persons. The scientific novelty of the article lies in the systematic generalization of Ukrainian experience and its adaptation to international humanitarian standards, which makes it possible to form a modern human-centered model of psychosocial assistance that is relevant both during the war and in the post-war period.

Key words: internally displaced persons, psychological support, crisis interventions, psychodiagnostics, elderly IDPs, social integration, international humanitarian experience.

УДК 159.9:364-78:159.944.4:159.922.8
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.21>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Коровіцький Р.О.

фахівець з питань ментального здоров'я
Senior living community
«Friends Home in Kennett»
ORCID ID: 0009-0009-3586-411X

Постановка проблеми та її актуальність. Повномасштабна війна в Україні та спричинене нею масове внутрішнє переміщення населення стали безпрецедентним викликом для національ-

ної системи психологічної підтримки. Переселення супроводжується втратою стабільного середовища, соціальних зв'язків і життєвої визначеності, що формує комплексний спектр кризових станів –

від гострої тривожності до хронічної дезадаптації. Водночас українська практика системної роботи з ВПО в кризових умовах перебуває на етапі становлення, що актуалізує потребу в її науковому узагальненні та критичному аналізі вже напрацьованих підходів.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що проблема психологічної допомоги ВПО виходить за межі індивідуальної підтримки й стосується ширших соціальних процесів – інтеграції переселенців у громади, формування стійкості суспільства та розбудови людиноцентричної моделі допомоги. Особливого значення набуває адаптація міжнародних гуманітарних стандартів до українського контексту, що поєднує національний досвід із глобальними підходами у сфері кризової психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна психологічна наука дедалі активніше досліджує вплив війни на психічне здоров'я й адаптацію ВПО різних вікових категорій. Проблеми психологічної ізоляції та самотності в умовах війни на прикладі ВПО вивчають О. Романовська й Г. Крутько, пропонуючи основні інструменти, які допоможуть їм самостійно впоратися з відчуттям самотності [1]. Стан системи психіатричної допомоги в Україні під час війни аналізують І. Пінчук і співавтори (І. Pinchuk et al.), наголошуючи на важливості мультидисциплінарного підходу [2].

Психологічний стан молоді в умовах війни розкривають М. Поливіаная та колеги (М. Polyvianaya et al.), які виявили високий рівень тривожних і депресивних симптомів у здобувачів вищої освіти [3]. Проблеми соціальної інтеграції ВПО й бюрократичні перешкоди в громадах досліджують І. Рошик та однокласники (І. Roshchuk et al.) [4]. Питання посттравматичних і моральних травм розкривають Л. Засєкіна (L. Zasiakina), С. Засєкін (S. Zasiakin), В. Куперман (V. Kuperman), які фіксують масовість посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) у цивільних [5]. Поширеність тривожних розладів у населення України доводять Дж. Ан та колеги (J. An et al.) [6].

У міжнародному контексті Г. Анджум (G. Anjum), М. Азіз (M. Aziz), Х.К. Хамід (H.K. Hamid) розглядають ментальне здоров'я біженців і шукачів притулку, акцентуючи на необхідності психосоціальної підтримки [7]. На рівні психодіагностики К.А. Блевінс і співавтори (C.A. Blevins et al.) [8] пропонують стандартизовану шкалу оцінювання симптомів ПТСР (PCL-5), яка активно застосовується в дослідженнях травматичного досвіду [8]. Наслідки повторного переселення українських жінок аналізують М. Ховлетт (M. Howlett) і Д. Дворніченко (D. Dvornichenko), які наголошують на втраті дому як символу ідентичності й безпеки [9].

Проблему інтеграції психологічних інтервенцій у гуманітарні програми досліджують Дж.Н. Ндлову та колеги (J.N. Ndlovu et al.), доводячи ефективність мультисекторальних моделей підтримки [10]. Психологічну допомогу дітям вивчають Е. Пфайф-

фер (E. Pfeiffer), М. Гарбаде (M. Garbade), К. Заксер (C. Sachser), фіксуючи високу поширеність симптомів ПТСР [11], та І. Редленер зі співавторами (I. Redlener et al.), які обґрунтовують значення ранніх інтервенцій при дитячих травмах війни [12].

Ефективність арттерапевтичних і групових практик у відновленні ресурсів доводять Д. Сегал-Енгельчин і колектив однокласників (D. Segal-Engelchin et al.) [13], тоді як С. Собчак зі співавторами (S. Sobczak et al.) розглядають ПТСР в осіб літнього віку як глобальний виклик для системи охорони здоров'я [14]. Теоретико-практичні основи кризових інтервенцій систематизують К. Штрайдл (C. Streidl) і Й. Ітон-Стул (Y. Eaton-Stull), описуючи основні моделі допомоги в умовах війни та надзвичайних ситуацій [15].

Узагальнення результатів наукових розвідок засвідчує, що ефективна психологічна підтримка ВПО ґрунтується на поєднанні кризових, діагностувальних і групових підходів з урахуванням вікових, гендерних і соціокультурних особливостей. Особливої уваги потребують програми для переселенців літнього віку, спрямовані на подолання самотності, ізоляції та відновлення відчуття безпеки, що визначає подальші напрями розвитку психологічної й соціальної допомоги в Україні.

Мета статті – обґрунтувати психологічні засади й практичні підходи до надання підтримки ВПО в кризових умовах, узагальнити досвід роботи мобільних психологічних груп і благодійних організацій, а також визначити особливості психодіагностики, кризових інтервенцій і групових форм допомоги, зокрема в роботі з переселенцями літнього віку як однієї з найуразливіших категорій.

Завдання статті:

1) проаналізувати психологічні проблеми ВПО в умовах війни, приділяючи особливу увагу переселенцям літнього віку як одній із найуразливіших категорій;

2) узагальнити практичний досвід мобільних психологічних груп і волонтерських організацій щодо застосування кризових інтервенцій, психодіагностики, групових та адаптованих методик допомоги;

3) визначити стратегічне значення інтеграції українських розробок із міжнародними стандартами для забезпечення якісної сучасної людиноцентричної психологічної допомоги протягом воєнного й післявоєнного періодів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Внутрішнє переміщення громадян в Україні, спричинене збройною агресією, стало одним із наймасштабніших соціально-психологічних викликів сучасності. Сотні тисяч людей були змушені залишити свої домівки, опинившись у стані невизначеності, утрат і вимушеної адаптації до нових умов. Цей процес супроводжується глибокими психологічними потрясіннями й істотними матеріальними труднощами. Психологічні наслідки проявляються в підвищеній тривожності, депресивних станах, порушеннях сну та зростанні випадків ПТСР.

Найуразливішою категорією виявилися переселенці літнього віку, які часто несуть подвійний тягар: фізичні обмеження та психологічні втрати. Для них переміщення означає втрату звичного середовища, соціальних контактів і відчуття безпеки, що підсилює самотність і безпорадність. Водночас саме ця група виявляє надзвичайно високий запит на підтримку, як індивідуальну, так і групову.

Досвід мобільних психологічних груп, що працювали в місцях компактного проживання переселенців у перші роки війни, засвідчив, що своєчасне втручання у формі кризових інтервенцій стабілізує емоційний стан, знижує рівень паніки й відновлює базове відчуття безпеки. Важливу роль відіграє психодіагностика, оскільки вона дає змогу визначити рівень психологічного виснаження та потребу в подальшій підтримці, а також групові заняття, спрямовані на створення атмосфери взаємної підтримки й відновлення соціальних зв'язків.

Водночас варто зазначити, що характер психологічних реакцій і потреб у підтримці визначається переважно віком постраждалих. Кожна вікова категорія по-різному переживає втрату, невизначеність і процес адаптації: діти частіше демонструють регресивну поведінку й страхи, підлітки – підвищену тривожність і протестні реакції, молодь – депресивні прояви й безсоння, дорослі – хронічний стрес і вигорання, а люди літнього віку схильні до ізоляції та поглиблення соматичних розладів. Така диференціація вимагає використання різних підходів у психологічній допомозі.

Узагальнені особливості реагування різних вікових груп у кризових умовах подано в таблиці 1.

Представлені в таблиці дані свідчать, що війна по-різному позначається на психологічному стані людей залежно від їхнього віку: в одних домінують прояви емоційної нестабільності, в інших – від-

чуття соціальної дезадаптації чи поглиблення соматичних проблем. Водночас найбільш вразливими виявляються діти та переселенці літнього віку, для яких загроза втрати базового відчуття безпеки й соціальної підтримки є критичною. Ці категорії потребують системної, комплексної допомоги, що враховує як психологічний, так і соціальний вимір їхнього життя.

Окремої уваги потребує категорія осіб похилого віку, адже саме вони виявляються одними з найбільш соціально вразливих у кризових обставинах. Дослідження підтверджують, що пенсіонери опиняються перед низкою взаємопов'язаних проблем: соціальною ізоляцією, утратою звичних умов життя й обмеженням можливостей активної участі в громадському середовищі. Ці чинники посилюють відчуття самотності, спричиняють психологічне виснаження та підвищують залежність від сторонньої допомоги, зокрема членів сім'ї чи соціальних служб [6, с. 155–156].

Отже, умови війни лише посилюють окреслені виклики: утрата домівки, соціального оточення й звичного побуту посилює ризик ізоляції переселенців літнього віку, які часто мають обмежені ресурси для самостійної адаптації. Це визначає їх як одну з основних груп, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та розбудови програм соціального супроводу.

Загострення проблем соціальної ізоляції й утрати звичного способу життя серед людей похилого віку демонструє, що війна не лише уражає матеріальний вимір існування переселенців, а й глибоко зачіпає їхню психіку. Водночас ці виклики не є характерними лише для осіб літнього віку: ВПО різних вікових категорій переживають широкий спектр психологічних труднощів, зумовлених травматичним досвідом війни, втрат і невизначеності [5].

Таблиця 1

Психологічні прояви та потреби різних вікових категорій в умовах війни в Україні

Вікова категорія	Типові психологічні реакції	Основні потреби	Оптимальні напрями підтримки
Діти (6–12 років)	Страхи, нічні кошмари, регресивна поведінка, підвищена залежність від дорослих	Відчуття безпеки, стабільна рутинна, підтримка батьків	Ігрові та творчі заняття, залучення родини, арттерапія
Підлітки (13–17 років)	Тривожність, дратівливість, зниження успішності, протестні реакції	Підтримка однолітків, потреба в спілкуванні й визнанні	Групові дискусії, освітні заходи з психогігієни, розвиток комунікації
Молодь/студенти (18–25 років)	Депресивні настрої, безсоння, надмірне занурення в соцмережі, емоційна нестабільність	Доступ до освіти, соціальна інтеграція, індивідуальний супровід	Консультації онлайн, короткі кризові інтервенції, взаємопідтримка серед однолітків
Дорослі (26–59 років)	Хронічний стрес, втома, відчуття втрати стабільності й роботи, відповідальність за сім'ю	Працевлаштування, економічна та соціальна безпека, психологічна підтримка	Індивідуальні консультації, програми підтримки зайнятості, освітні тренінги
Літні люди (60+)	Самотність, депресивні прояви, посилення соматичних скарг, зниження життєвої активності	Соціальні контакти, базове відчуття захищеності, доступ до медичної допомоги	Групи взаємопідтримки, мобільні консультації, залучення соціальних служб

Джерело: узагальнено автором за матеріалами досліджень [1; 3; 7; 8; 10].

У контексті війни найбільш руйнівним наслідком для ВПО виявляються не лише соціально-побутові втрати, а й глибокі психотравматичні переживання. Дослідження сучасних українських науковців засвідчують значну поширеність ПТСР серед цивільного населення: майже 75% опитаних демонструють рівень симптоматики, що перевищує клінічні діагностичні пороги. ПТСР у цій категорії проявляється у формі нав'язливих спогадів, повторних сновидінь, уникання нагадувань про травматичні події, хронічної тривоги й небезпеки. Особливо високий рівень симптомів спостерігається в жінок, осіб похилого віку й тих, хто безпосередньо пережив окупацію чи вимушене переселення. Утрата домівки та звичного соціального середовища посилює відчуття безсилля й дезадаптації, що робить ПТСР однією з основних психологічних проблем ВПО [5]. Для багатьох дім стає символом безпеки й ідентичності, який вони змушені залишати й заново вибудовувати. Особливо в разі повторного переміщення жінки зазначали посилене відчуття відчуження та «безпритульності», адже втрачали не тільки простір, а й спільноту, що формувала їхнє відчуття належності [8, с. 3853–3855].

Проблеми дезадаптації й соціальної інтеграції в нове середовище набувають особливого значення в контексті внутрішнього переміщення. Дослідження свідчать, що, хоча економічна й культурна інтеграція переселенців в українських громадах демонструє відносно високі показники, найбільші труднощі виникають у сферах соціально-психологічної й громадсько-політичної участі. Зокрема, низький рівень інтеграції в процеси ухвалення рішень, формування місцевої політики та суспільних ініціатив зумовлює відчуття відчуження й маргіналізації серед ВПО. Водночас поширеними залишаються й бюрократичні перешкоди, які обмежують задоволення базових потреб, що лише посилює кризові переживання та знижує потенціал для успішної адаптації [9, с. 732–733].

Отже, психологічні проблеми ВПО проявляються як на індивідуальному рівні (посттравматичні розлади, відчуття втрати й екзистенційної невизначеності), так і на соціальному (дезадаптація та труднощі інтеграції в нові громади). Їхня взаємопов'язаність підсилює психологічну вразливість переселенців і визначає потребу в комплексних підходах до надання психологічної й соціальної допомоги.

Практика роботи з ВПО під час війни засвідчила, що одним із найдієвіших механізмів надання допомоги стали мобільні групи психологів. Досвід роботи автора статті в складі такої групи у 2022–2023 рр. дав змогу узагальнити основні завдання й ефективні підходи у взаємодії з переселенцями. До пріоритетних завдань належать оперативне реагування на кризові ситуації, стабілізація емоційного стану, проведення первинної психодіагностики та виявлення осіб, які потребують

тривалішої терапії. Найчастіше допомогу отримували жінки, особи літнього віку й сім'ї з дітьми, які найгостріше переживали втрату домівки, близьких і звичного відчуття безпеки.

Важливу роль у реалізації цієї діяльності відігравала співпраця з українськими й міжнародними фондами, а також волонтерськими організаціями. Вони забезпечували ресурсну й організаційну підтримку, сприяли проведенню групових занять, консультацій і виїздів у віддалені населені пункти. Волонтери допомагали налагодити контакт із громадами та координували інформаційну підтримку, тоді як міжнародні фонди надавали методичні рекомендації й матеріали, що давало змогу інтегрувати сучасні гуманітарні практики в процес психологічної допомоги.

У практичній роботі особливо ефективними виявилися різні форми кризових інтервенцій. «Стабілізаційні сесії» сприяли зниженню рівня тривоги та панічних реакцій завдяки технікам дихання, заземлення й тілесного усвідомлення. Групові заняття з елементами арттерапії та психоедукації сприяли формуванню атмосфери довіри й взаємної підтримки, допомагаючи переселенцям відновити відчуття спільності. Індивідуальні консультації були зосереджені на опрацюванні гострих переживань, пов'язаних із втратою близьких чи житла, а також на зменшенні інтенсивності травматичних спогадів. Практика показала, що навіть короткі інтервенції забезпечували відчутний результат: знижували емоційне напруження, відновлювали базове відчуття безпеки й створювали основу для подальшої соціальної інтеграції переселенців у нове середовище.

Отже, досвід роботи мобільних груп у партнерстві з фондами й волонтерськими організаціями підтвердив ефективність комплексного підходу до психологічної підтримки ВПО. Поєднання індивідуальних і групових форм допомоги забезпечувало не лише стабілізацію психоемоційного стану переселенців, а й формування передумов для їхньої подальшої соціальної адаптації та інтеграції в нове середовище.

Практичний досвід роботи мобільних груп із ВПО дав змогу виокремити основні методи психологічної підтримки, які виявилися найефективнішими в умовах війни. Розглянемо їх у більш систематизованому вигляді з урахуванням сучасних наукових підходів (таблиця 2).

Методи психологічної підтримки, напрацьовані в Україні, набувають особливого значення порівняно з міжнародними практиками. Аналіз програм ООН, Міжнародного комітету Червоного Хреста й інших гуманітарних структур показує, що основні напрями допомоги – кризові інтервенції, психоедукація, групові форми роботи та сприяння інтеграції постраждалих у громаду – загалом відповідають українським підходам. Вітчизняна модель, сформована безпосередньо в умовах війни, зосереджується на діяльності мобільних груп психологів і партнерстві з волонтерськими організаціями, що

Основні методи психологічної допомоги ВПО в умовах війни

Метод	Основна характеристика	Форми реалізації
Кризові інтервенції (екстрена стабілізація)	Швидке реагування на гострі психоемоційні стани, застосування технік заземлення, дихальних вправ, стабілізації уваги	«Стабілізаційні сесії» для зниження тривожності й панічних реакцій серед ВПО
Психодіагностика для виявлення рівня стресу та ризиків	Застосування скринінгових опитувальників і діагностичних методик для оцінки рівня стресу й виявлення осіб у групі ризику	Первинна оцінка переселенців під час виїздів мобільних груп
Групові заняття та їх роль у формуванні підтримувального середовища	Колективні форми роботи (арттерапія, психоедукація, дискусії), які знижують відчуття ізоляції та відновлюють соціальні зв'язки	Групові арттерапевтичні сесії в місцях компактного проживання переселенців
Специфіка роботи з переселенцями літнього віку (адаптовані методики)	Зосередження на зменшенні соціальної ізоляції, підтримці базового відчуття безпеки, урахуванні фізичних обмежень	Мобільні консультації та групи взаємопідтримки для переселенців літнього віку

Джерело: створено автором.

забезпечує оперативне охоплення найуразливіших категорій переселенців [7]. Така практика становить адаптацію міжнародних принципів до національного контексту, що підвищує результативність психосоціальної підтримки в умовах воєнної кризи.

Розгляд процесу адаптації міжнародних стандартів актуалізує ширшу проблему – необхідність поєднання гуманітарних підходів із державною системою психологічної допомоги. Результати досліджень засвідчують, що узгодженість українських практик із рекомендаціями ВООЗ, UNHCR і Міжнародного комітету Червоного Хреста не лише забезпечує ефективне реагування на кризові ситуації, а й сприяє формуванню сталих механізмів підтримки. Синхронізація методик кризових інтервенцій, психоедукації та моніторингу психічного здоров'я формує основу для створення сучасної людиноцентричної системи допомоги, спроможної функціонувати й після завершення війни [10].

Отже, ефективна інтеграція гуманітарних підходів потребує не лише нормативної уніфікації, а й реформування інституційної інфраструктури. На тлі значного зростання кількості госпіталізацій, спричинених воєнною травмою, і критичного скорочення кадрового складу (лікарів, соціальних працівників, молодшого персоналу) особливого значення набуває розвиток мобільних мультидисциплінарних команд. Посилення ролі громадських служб і налагодження ефективного зв'язку між госпітальним і позагоспітальним рівнями допомоги є визначальним. Такий комплексний підхід дає змогу не лише долати наслідки травм, а й формувати сталі механізми психосоціальної підтримки, критично важливі для післявоєнної відбудови суспільства.

Висновки. Ефективна психологічна підтримка ВПО має ґрунтуватися на міждисциплінарному підході й тісній взаємодії державних, громадських і міжнародних структур. Важливим є не лише реагування на гострі стани, а й розроблення довготривалих програм соціально-психологічної інтеграції.

На особливу увагу заслуговує робота з особами літнього віку, для яких війна й переселення поєднують утрату соціального середовища з обмеженими ресурсами адаптації. Їхня психологічна вразливість зумовлена комплексом чинників – від фізичних обмежень і втрати звичного соціального середовища до підвищеного ризику ізоляції та самотності.

Узагальнення діяльності мобільних груп психологів і волонтерських організацій доводить ефективність кризових інтервенцій, психодіагностики й групових форм роботи, які знижують рівень тривожності, сприяють відновленню відчуття безпеки та формують ресурси соціальної інтеграції. Адаптовані методики для осіб похилого віку сприяють відновленню соціальних контактів і зменшенню відчуття самотності, що підсилює їхню життєстійкість у кризових обставинах.

Порівняння українського досвіду з міжнародними гуманітарними практиками підтвердило його відповідність сучасним світовим стандартам, водночас виокремивши унікальні риси: мобільність психологічних команд, тісну співпрацю з громадськими ініціативами й волонтерським сектором. Синтез національних напрацювань і глобальних підходів формує основу для сучасної людиноцентричної системи психосоціальної допомоги, релевантної як у воєнний, так і в післявоєнний період.

Подальші дослідження варто спрямувати на розроблення довгострокових стратегій психологічного супроводу ВПО, визначення результативності різних форматів допомоги в динаміці, а також на вивчення потенціалу цифрових інструментів, здатних розширити доступ до підтримки у віддалених громадах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Романовська О., Крутько Г. Проблема психологічної ізоляції та самотності в умовах війни. *Теорія і практика управління соціальними системами. Серія «Психолого-педагогічні аспекти розвитку системи*

вищої освіти та її змісту». 2024. № 2. С. 86–107. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.08>.

2. Pinchuk I., Yachnik Y., Goto R., Skokauskas N. Mental health services during the war in Ukraine: 2-years follow up study. *International Journal of Mental Health Systems*. 2025. Vol. 19. Article 11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-025-00667-9>.

3. Polyvianaia M., Yachnik Y., Fegert J.M., Sitar-ski E., Stepanova N., Pinchuk I. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25. Article 236. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1>.

4. Roshchuk I., Bilan Y., Krol V., Mishchuk H. Social integration of internally displaced persons in Ukraine: Problems and challenges for governing local communities. *Problems and Perspectives in Management*. 2024. Vol. 22, № 1. P. 728–740. DOI: [https://doi.org/10.21511/ppm.22\(1\).2024.57](https://doi.org/10.21511/ppm.22(1).2024.57).

5. Zasiakina L., Zasiakin S., Kuperman V. Post-traumatic stress disorder and moral injury among Ukrainian civilians during the ongoing war. *Journal of Community Health*. 2023. Vol. 48. P. 784–792. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5>.

6. An J., Wang T., Chen B., Oleksiyenko A., Lin C. Mental health of residents of Ukraine exposed to the Russia-Ukraine conflict. *JAMA Network Open*. 2025. Vol. 8, № 2. Article e2459318. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.59318>.

7. Anjum G., Aziz M., Hamid H.K. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article e1129299. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299>.

8. Blevins C.A., Weathers F.W., Davis M.T., Witte T.K., Domino J.L. The Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and Initial Psychometric Evaluation. *Journal of Traumatic Stress*. 2015. Vol. 28, № 6. P. 489–498. DOI: [10.1002/jts.22059](https://doi.org/10.1002/jts.22059).

9. Howlett M., Dvornichenko D. Losing and finding home twice: Ukrainian women's experiences of secondary internal displacement. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2025. Vol. 51, № 15. P. 3846–3865. DOI: <https://doi.org/10.1080/1369183X.2025.2499712>.

10. Ndlovu J.N., Lind J., Barrera Patlán A., Upadhaya N., Leku M.R., Akellot J., Skovdal M., Augustinavicius J.L., Tol W.A. Integration of psychological interventions in multi-sectoral humanitarian programmes: a systematic review. *BMC Health Services Research*. 2024. Vol. 24. Article 1528. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11704-7>.

11. Pfeiffer E., Garbade M., Sachser C. Traumatic events and posttraumatic stress symptoms in a treatment-seeking sample of Ukrainian children during the war. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2024. Vol. 18. Article 25. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00715-1>.

12. Redlener I., Dudashvili K., Viontsek O., Grant R., Roca E. Intervention for psychological trauma in children impacted by war in Ukraine. *JAMA Network Open*. 2025. Vol. 8, № 3. Article e253057. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.3057>.

13. Segal-Engelchin D., Achdut N., Huss E., Sarid O. CB-Art Interventions Implemented with Mental Health Professionals Working in a Shared War Reality: Transforming Negative Images and Enhancing Coping Resources. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, № 7. Article 2287. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17072287>.

14. Post-traumatic stress disorder in older adults: a global collaboration on setting the future research agenda / S. Sobczak et al. *The Lancet Healthy Longevity*. 2025. Vol. 6, № 6. Article 100720. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanhl.2025.100720>.

15. Streidl C., Eaton-Stull Y. Effective crisis intervention: knowledge, skills, and models. *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research*. Oxford University Press, 2025. P. 631–646. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197687833.003.0020>.

Стаття надійшла у редакцію: 11.10.2025

Стаття прийнята: 24.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

PECULIARITIES OF ADOLESCENTS' VALUE ORIENTATIONS UNDER CONDITIONS OF CHRONIC STRESS

У статті розглянуто особливості ціннісних орієнтацій підлітків, які перебувають в умовах хронічного стресу внаслідок військових дій в Україні. Показано, що розвиток смисложиттєвих цінностей має вплив на формування смислу життя, мети, усвідомлення своєї значущості в житті. Психологічна травма може суттєво впливати на ціннісні орієнтації підлітків, особливо в умовах екстремальних ситуацій, таких як війна. Зокрема, підлітки можуть утрачати раніше сформовані цінності й смисли, уявлення про сенс життя.

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей ціннісних орієнтацій підлітків в умовах хронічного стресу під час війни. Емпіричне дослідження передбачало з'ясування рівнів переживання стресу підлітками та спрямованості їхніх ціннісних орієнтацій. Дослідження проводилось у травні 2025 року в школах м. Києва. Вибірка становила 127 підлітків, віком 15–16 років. Застосовано такі методи емпіричного дослідження: методику визначення рівня переживання стресу й методику визначення ціннісних орієнтацій підлітків. Дослідження показало, що така цінність, як спілкування з іншими людьми, відчуття близькості, довіра, не є значущими. Навпаки, підліткам притаманна схильність до індивідуалізму, недовіра, соціальна відчуженість. Прагнення дотримуватися соціальних норм також знижене, виявляється гнучке ставлення до правил і зобов'язань, орієнтація на свої внутрішні стандарти поведінки. Фінансова забезпеченість і матеріальні цінності виявилися найважливішими. Гроші стали одним із головних мотиваторів поведінки, пріоритетом.

Отже, формування особистості в ситуації хронічного стресу призводить до негативних змін у розвитку ціннісних орієнтацій, суперечливості осмислення моральних цінностей, наявності хибних ціннісних орієнтирів власного життя.

Результати дослідження можуть бути використані з метою профілактики соціальної дезадаптації підлітків і розроблення програм їх психологічної підтримки.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, підлітки, хронічний стрес, поведінка, сфери особистості.

The article examines the specific features of adolescents' value orientations under conditions of chronic stress caused by the ongoing military actions in Ukraine. It is demonstrated that the development of life-meaning values significantly influences the formation of life purpose, goals, and the awareness of one's personal significance. Psychological trauma may substantially affect adolescents' value orientations, particularly in extreme situations such as war, leading to the loss of previously established values, meanings, and perceptions of life purpose.

The aim of the study was to identify the characteristics of adolescents' value orientations under chronic stress during wartime. The empirical research focused on assessing the levels of stress experienced by adolescents and the direction of their value orientations. The study was conducted in May 2025 in schools in Kyiv, with a sample of 127 adolescents aged 15–16 years. The following empirical methods were applied: a technique for determining the level of stress experience and a method for assessing adolescents' value orientations.

The findings revealed that values such as communication with others, feelings of closeness, and trust were not considered significant. Instead, adolescents demonstrated tendencies toward individualism, distrust, and social alienation. Their adherence to social norms was also reduced, with a flexible attitude toward rules and obligations, and a stronger orientation toward internal behavioral standards. Financial security and material values emerged as the most important, with money becoming a central motivator of behavior and a primary priority.

Thus, personality development under conditions of chronic stress leads to negative transformations in value orientations, contradictions in the comprehension of moral values, and the emergence of distorted life guidelines. The results of the study may be applied in the prevention of adolescents' social maladaptation and in the development of psychological support programs.

Key words: value orientations, adolescents, chronic stress, behavior, personality domains.

УДК 159.922.7:159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.22>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Косіков А.І.

аспірант кафедри загальної та соціальної психології

Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»

ORCID ID: 0009-0006-3634-3533

Бочелюк В.Й.

д.психол.н., професор кафедри

загальної та соціальної психології

Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»

ORCID ID: 0000-0001-9205-5655

Події, які відбуваються в Україні, мають вплив на ціннісні орієнтації людей. Вісім років воєнних дій на Сході країни та четвертий рік повномасштабної війни спричинили те, що в нашій країні люди перебувають у стані хронічного стресу. Життя людини за своїм наповненням суттєво відрізняється в мирний і воєнний час. В умовах війни зростає фактор невизначеності, який має значний вплив на смисложиттєву сферу особистості, зокрема й ціннісні орієнтації. Зважаючи на ці події в українському суспільстві, дітей, які зазнають психотравмуючих ситуацій, стає все більше. Відбувається зниження адаптивних можливостей дитини як наслідок впливу військових дій.

Розвиток смисложиттєвих цінностей має акцент на формуванні смислу життя, мети, надії на краще, усвідомлення своєї причетності й значущості в житті. Таким чином, смисложиттєві цінності є умовою виживання підлітків у період війни через формування емоційної стійкості, планування життя й урахування досвіду виживання в умовах війни та післявоєнного відновлення країни.

Кожна людина має свій набір життєвих цінностей і свою діяльність прагне будувати згідно зі своїми цінностями. Якщо ціннісні орієнтації соціально спрямовані, то це сприяє нормативній поведінці. Водночас, одним із чинників протиправної поведінки є асоціальна спрямованість. Підлітковий вік є пе-

ріодом інтенсивного формування системи ціннісних орієнтацій, що впливає на поведінку дітей загалом. Саме ціннісні орієнтації, сформовані в цьому віці, визначають особливості ставлення дитини до навколишнього світу.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлена важливістю вивчення ціннісних орієнтацій і спрямованості особистості підлітків з метою профілактики асоціальної спрямованості особистості й у разі вже сформованості асоціальної спрямованості визначення шляхів її корекції.

Мета дослідження – визначення особливостей ціннісних орієнтацій підлітків в умовах хронічного стресу під час війни.

Ціннісні орієнтації – це складний соціально-психологічний феномен, який характеризує спрямованість і зміст активності особистості, визначає загальний підхід людини до світу, до себе, надає сенс і напрям її позиціям, поведінці та вчинкам. Як зазначають науковці [1; 2; 5; 14], ціннісні орієнтації, що адекватно проявляються в реальній поведінці, характеризують структуру особи з боку її соціального змісту (переконання моральні принципи, інтереси, мотиви тощо). Система ціннісних орієнтацій має багаторівневу структуру, верхівкою якої є цінності, пов'язані з ідеалами й життєвими цілями особистості. Під ціннісними орієнтаціями розуміють найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, що закріплені життєвим досвідом індивіда, усією сукупністю його переживань і відмежовують важливе, суттєве для конкретної людини від несуттєвого.

Проблемою розвитку ціннісних орієнтацій особистості й з'ясування їх ролі в регуляції різних форм діяльності та поведінки займалися такі українські науковці, як М. Боришевський, З. Карпенко, О. Москаленко, Н. Чепелева й інші [2; 3; 4; 5; 9; 7]. Ми погоджуємося з авторами, що ціннісні орієнтири корелюються з відповідною мотиваційною структурою. Система цінностей значною мірою впливає на вибір засобів задоволення потреб і цінностей. Ціннісні орієнтири розгортаються в меті, ідеалах, інтересах, життєвих планах, принципах, переконаннях, вони є утворенням ідейно-цільового плану, генеральною лінією життя людини.

Як зазначають дослідники [8; 10; 11], ціннісні орієнтації як форма відображення особистісних духовних цінностей є найважливішими елементами внутрішньої структури особистості, її духовного світу, є головними складовими структури особистості, оскільки в них сконцентровано суб'єктивне ставлення до об'єктивних рівнів буття, що й зумовлює мотивацію соціальної поведінки людей.

Цінності – це узагальнені уявлення про блага та прийнятні способи їх отримання, на основі яких суб'єкт здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності. Ціннісні орієнтації впливають на функції цілепокладання, прогнозування, планування, самоорганізації, контролю й корекції, цілеспрямованості поведінки на життєві цілі та конкретні ідеали, виступають як специфічний результат, якого можна

досягти в майбутньому. Ціннісні орієнтації та система особистісних смислів становлять ціннісно-смыслову сферу особистості й зумовлюють спонукальну й поведінкову сторони суб'єкта.

Інтерес до ціннісної сфери підлітків зберігається в науці протягом багатьох років. Автори [13; 14; 15] досліджували світоглядні проблеми очима підлітків, їхню готовність реформувати суспільство, ставлення до прав, цінностей, особливості дозвілля та ставлення до ЗМІ. З'ясовано, що сучасні технології дають змогу вже в юному віці самоусвідомлюватися й розвиватися особистості, здобувати життєві навички та досягати успіхів у діяльності.

Процес засвоєння цінностей, формування ціннісної ієрархії тривалий у часі. Він розпочинається з моменту народження дитини й триває протягом усього її життя. У підлітковому віці формуються ціннісні орієнтації, які відображають сутність людини; складається світогляд як система узагальнених уявлень про світ, навколишню дійсність, інших людей, самого себе й готовність керуватися ними в діяльності; формується усвідомлене, узагальнене, підсумкове ставлення до життя, яке дає змогу підійти до проблеми смислу людського існування. У цей період відбувається перехід від свідомості до самосвідомості, формується особистість. У зв'язку з цим ціннісно-смыслові орієнтації підлітків є важливими під час вибору лінії поведінки, адже цей вибір у більшості випадків ґрунтується на сформованому уявленні про смисл життя або його відсутності.

Підлітки становлять особливу соціально-демографічну групу, яка ще не має достатнього морального й соціального імунітету, тому важливою теоретичною та практичною проблемою школи є, на думку О. Сухомлинської [11], прищеплення дитині тих ідеалів і цінностей, що мають універсальне значення, об'єктивний характер і, що найважливіше, позитивну життєстверджуючу спрямованість.

О. Максим [6] визначає динаміку сформованості гуманістичних цінностей за такими показниками: знання учнів про гуманістичні цінності (їх повнота, глибина й осмисленість); емоційний компонент (співчуття, співпереживання); цілісне ставлення до людини та її життя; мотивація гуманних вчинків і характер стосунків учнів. Отже, показником проявів гуманістичних цінностей є постійне дотримання школярами принципів, норм і вимог високої моралі, альтруїстичний характер переживань і почуттів; переважання соціально цінних потреб і мотивів поведінки (визнання потреб та інтересів іншої людини, її права на волевиявлення, орієнтація на позитивне в людях); здатність до духовного самооновлення й морального звеличення, доброзичливості і довіря, доброчинності і милосердя, терпимості і толерантності до інших поглядів, ідеалів, віросповідань, національних традицій, звичаїв.

На нашу думку, в умовах сьогодення, коли відбувається бурхливий розвиток ЗМІ, інтернет-технологій, ці фактори неабияк впливають на фор-

мування ціннісних орієнтацій сучасних підлітків. Звільнені від обмежень засоби масової інформації та різноманітні форми масової культури почали визначальним чином впливати на формування ціннісних установок, стилю й способу життя молоді. Засоби масової інформації за допомогою реклами та маніпуляцій успішно відводять людей (передусім молодь і підлітків) від реальної дійсності з її чуттєво сприйнятими радощами й проблемами в ілюзорний світ. В основному переважають цінності споживання, сумнівні моральні та культурні цінності. Це, зокрема, виражається в переважанні споглядання підлітками передач певної спрямованості (розважальних, що пропагують виключно матеріальні цінності).

Сім'я втрачає здатність гідно протистояти порушенням моральних принципів та етичних норм, а її позитивний виховний потенціал розвитку ціннісних орієнтацій дітей і підлітків знижується. Батьки, які здебільшого змушені витратити більшу частину часу на забезпечення матеріального добробуту, позбавлені можливості спілкуватися з дітьми, жити їхніми інтересами, виховувати їх власним прикладом. У результаті система цінностей підлітків зазнає деформації. Замість загальнолюдських морально-етичних цінностей, на перший план виходять цінності індивідуального порядку та споживання. Багато підлітків будує свою систему цінностей, спираючись на зразки, що надаються інтернетом. Це призводить до консюмеризму, тобто культу споживання й орієнтацію на постійне задоволення потреб через споживання товарів і послуг. Тому такі сутнісні й абстрактні цінності, як мораль і духовність, заміщуються цінностями споживання.

Процес дорослішання сучасних підлітків відбувається в умовах руйнування традиційних норм і цінностей, зниження загальної культури, посилення впливу медійного простору. Трансформація духовної сфери суспільства впливає на формування ціннісних орієнтацій підлітків і їхніх життєвих цілей. Унаслідок цього в підлітків може відбуватися деформація цінностей, що спричиняє розвиток різних форм асоціальної поведінки.

Психологічна травма може суттєво впливати на ціннісні орієнтації підлітків, особливо в умовах екстремальних ситуацій, таких як війна. Дослідження показують, що в таких обставинах відбувається трансформація цінностей і часової перспективи особистості. Зокрема, підлітки можуть утрачати раніше сформовані цінності й смисли, уявлення про сенс життя переживаючи внутрішній конфлікт через необхідність установа нових життєвих орієнтирів.

Хронічний стрес, спричинений воєнним станом, негативно впливає на психологічний стан підлітків, їхні адаптаційні ресурси, що може призводити до девіантної поведінки. Зважаючи на це, актуальною стає проблема вивчення особистісних змін, зокрема ціннісних орієнтацій у підлітків, які переживають кризу через військові події в країні. Для особисто-

сті, що перебуває на етапі становлення, такі зміни можуть призвести до більш глибокої деформації й так розмитої системи цінностей. Руйнування системи ціннісних орієнтацій, яке відбувається в цих умовах, неминуче призводить до складних психічних станів, які узагальнено можна визначити як психічна дезадаптація. У цьому випадку це прагнення й спроби реалізації цієї системи цінностей у суспільстві досить агресивними та найчастіше насильницькими методами. Психічна дезадаптація характеризується руйнуванням колишньої системи цінностей і відсутністю необхідних ресурсів для її реструктуризації. Саме це в поєднанні з іншими несприятливими факторами психофізіологічного характеру є джерелом депресивних станів, неврозів, адикцій, інших психічних розладів, суїцидальних дій.

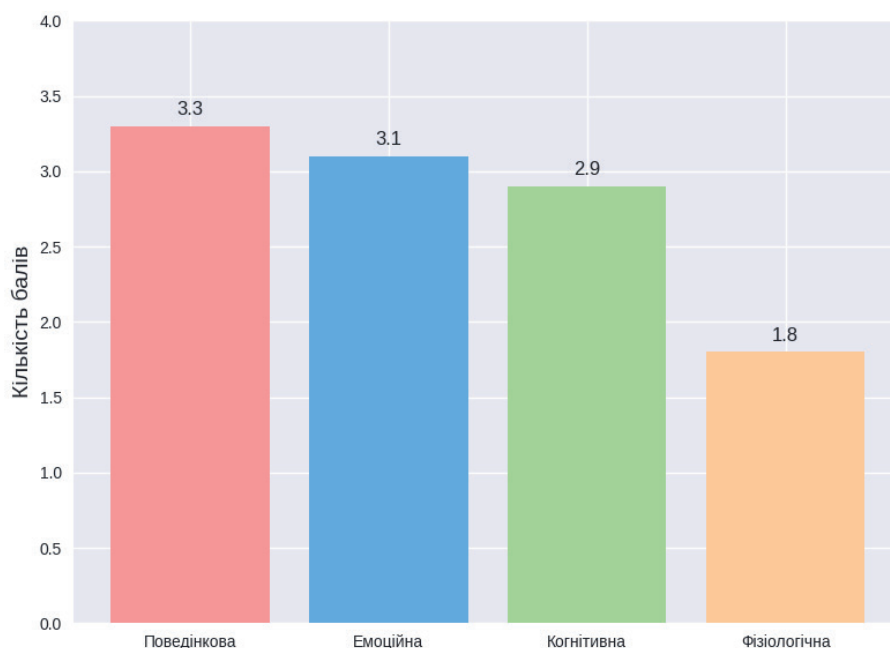
В умовах війни, підлітки переживають усі приаманні емоції, що супроводжують життєву кризу: почуття неконтрольованості того, що відбувається; несподіваність того, що відбувається; порушення звичного ходу життя; невизначеність майбутнього; переживання горя; почуття втрати, небезпеки або приниження. Криза сьогодення завжди супроводжується стресом, містить фрустрацію, оскільки пов'язана з блокуванням задоволення багатьох потреб. Оскільки суттєвий розрив між реальним і бажаним завжди потребує активізації ціннісно-сміслової діяльності, підліток, стикаючись із життєвими кризами, намагається самотійно їх подолати, проте далеко не завжди досягає позитивних результатів.

Отже, перебування дитини в несприятливій соціальній ситуації розвитку, ускладнення в адаптації призводять до негативних змін у розвитку ціннісних орієнтацій; викривлення ціннісних орієнтацій полягають у дезінтеграції ціннісно-сміслової сфери, суперечливості осмислення моральних цінностей, низькому рівні прогностичної функції.

Емпіричне дослідження полягало в з'ясуванні рівнів переживання стресу підлітками та спрямованості їхніх ціннісних орієнтацій. Дослідження проводилось у травні 2025 року в школах м. Києва. Вибірка становила 127 підлітків, віком 15–16 років. Застосовано такі методи дослідження: методику визначення рівня переживання стресу [12] і методику визначення ціннісних орієнтацій підлітків [9].

Результати показали, що загалом по групі досліджуваних рівень переживання стресу досить високий (див. діаграму 1).

Як видно з діаграми, найбільше наслідки переживання стресу виявляються в поведінкових реакціях дітей. Цей показник є найвищим і вказує на те, що поведінковий компонент є домінуючим способом реагування групи на стрес. Значення 3.3 (з 4.0) свідчить про часте, виражене й помітне проявлення стресу саме через дії та вчинки. Відповідно до авторської інтерпретації методики, це може бути агресія, дратівливість, уникання соціальних контактів, імпульсивні вчинки.



Діаграма 1. Показники рівня переживання стресу по шкалах

Отже, той факт, що поведінкова шкала має найвищий показник, свідчить про вагомий поведінковий зміни. Ці зміни дійсно виявляються здебільшого в агресивності, підвищеній конфліктності, численних сварках і бійках з однокласниками, про що повідомляють учителі.

Емоційна шкала також має високі показники, що означає, що емоційні переживання стресу є дуже вираженими. Відповідно до інтерпретації результатів методики, це свідчить, що підлітки відчувають негативні емоції: часті напади тривоги, смутку, страху, гніву або роздратування. Крім цього, присутня ще й емоційна лабільність, тобто різкі й непередбачувані зміни настрою. Показники за цією шкалою трохи нижчі, ніж за поведінковою. Можливо, це свідчить про те, що рефлексія ще не достатньо розвинута в підлітків, отже, усвідомлення своїх емоцій недостатньо, тому й відповіді стосовно цього параметра не відображають реальних емоційних станів. Разом із цим, хоча показник трохи нижчий за поведінкову шкалу, емоції є потужним внутрішнім джерелом переживань, які, імовірно, виплескуються в негативну поведінку, що може призводити до соціальної дезадаптації.

Когнітивна шкала також свідчить, що стрес впливає на мисленнєві реакції, але меншою мірою, ніж на попередні шкали. Показник 2.9 також знаходиться у високому діапазоні, що вказує на активну мисленнєву обробку стресових факторів. Це не просто помірні реакції, а значний когнітивний дискомфорт. Стрес істотно впливає на розумові процеси. Насамперед це порушення уваги та пам'яті: труднощі з концентрацією, прийняттям рішень, відчуття «туману в голові». Можуть бути також нав'язливі думки (постійне прокручування стресових ситуацій), занепокоєння про майбутнє,

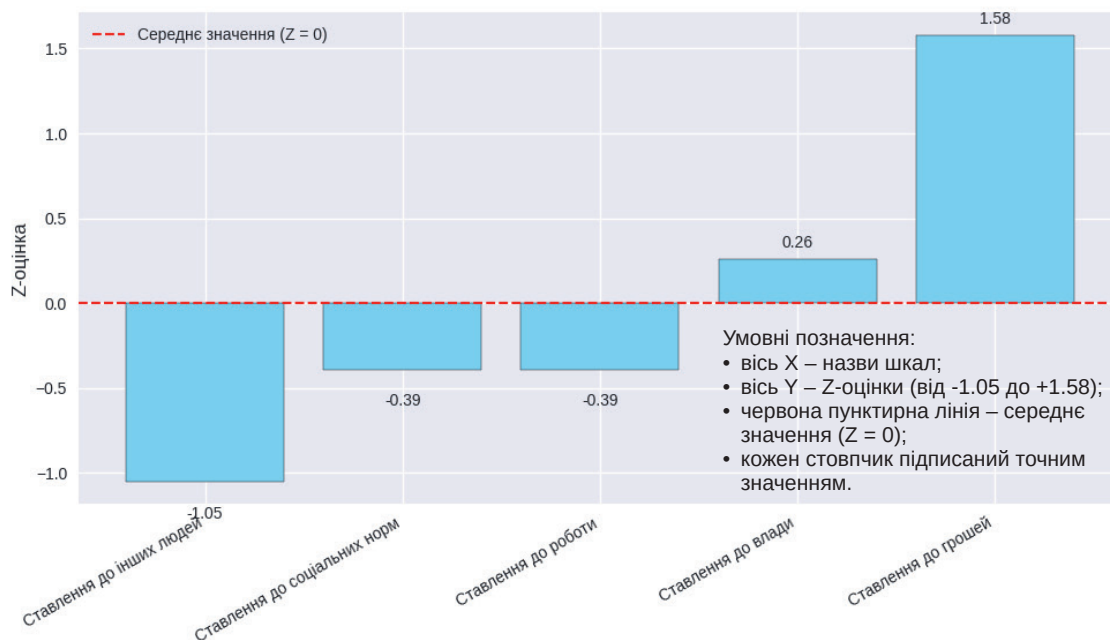
самозвинувачення та песимізм, схильність до негативних оцінок себе й ситуації. Зазначені реакції когнітивної сфери на стрес виявлялися в наших досліджуваних, зокрема вчителі відмічали, що діти неувважні на уроках, їм важко зосередитися, а увага швидко розпорошується.

За шкалою, яка свідчить про фізіологічні реакції на стрес, показники найнижчі, що може свідчити про менш виражені тілесні симптоми. Відповідно до інтерпретації методики, ці соматичні симптоми можуть включати головні болі, напругу м'язів, прискорене серцебиття, але в наших досліджуваних ці прояви не є постійними чи критичними. Цей показник є найнижчим і єдиним, який можна віднести до помірного діапазону. Це свідчить про те, що, хоча організм і реагує на стрес, тілесні симптоми не є головною чи найчастішою реакцією. Порівняно з іншими реакціями, фізіологічні прояви менш виражені. Це може свідчити також про те, що стрес не перейшов у хронічну фазу з постійними соматичними порушеннями.

Отже, група досліджуваних має більш виражену поведінкову й емоційну реакцію, а не соматичну. Переживання стресу підлітками є психоемоційним з домінуванням зовнішніх (поведінкових) і внутрішніх (емоційних і когнітивних) реакцій. Фізіологічна складова залишається відносно стабільною, тоді як основний тягар стресу виражається через зміни в діях, настрої та мисленні.

Результати аналізу спрямованості ціннісних орієнтацій підлітків показали таке (див. діаграму 2).

Ставлення до інших людей – результати за цією шкалою вказують на знижену соціальну відкритість. Низька соціальна відкритість, дистанційованість, схильність до індивідуалізму, потенційна недовіра, уникнення близьких контактів – усе це



Діаграма 2. Показники спрямованості ціннісних орієнтацій підлітків

свідчить про високий рівень соціальної відчуженості. Знижена соціальна відкритість може бути захисним механізмом.

Показники за шкалою «Ставлення до соціальних норм» свідчать про гнучке ставлення до правил і зобов'язань: менша орієнтація на зовнішні очікування та більший акцент на власну активність, свої внутрішні стандарти поведінки. Гнучке ставлення до правил, акцент на незалежності знаходиться в межах помірної зони (не є критично низькою, але відхилена від середнього).

Шкала «Ставлення до роботи» свідчить про бажання працювати або діяти поза суворими рамками, цінуючи автономію та можливість адаптувати правила до поточної ситуації.

Ставлення до влади в підлітків демонструє інтерес до ієрархії, помірне посилення поваги до авторитетів, прийняття або навіть пошук чіткої структури та керівництва в соціальному середовищі. Водночас це виявлення схильності до прийняття власних рішень, бажання домінувати, самому бути авторитетом, про амбіції щодо зайняття керівних посад у майбутньому.

Ставлення до грошей – за цією шкалою показники значно вищі за середні ($Z \approx +1.58$): фінансова мотивація або матеріальні цінності для підлітків стали важливішими. Висока фінансова мотивація, домінування матеріальних цінностей, прагнення до фінансової забезпеченості. Гроші, фінансова безпека й матеріальні цінності стали одним із головних мотиваторів або центральним пріоритетом. Це не просто бажання мати гроші, а активна ціннісна орієнтація, що може впливати на життєвий вибір (кар'єра, інвестиції, спосіб життя). Можливо, це реакція на сьогодишні економічні фактори, що існують у ситуації воєнного стану або відображення внутрішньої потреби в стабільності матеріального становища своєї сім'ї.

Висновки. У підлітковому віці формуються ціннісні орієнтації, які відображають сутність людини; складається світогляд як система узагальнених уявлень про світ, навколишню дійсність, інших людей, самого себе й готовність керуватися ними в діяльності; формується усвідомлене, узагальнене ставлення до життя, яке дає змогу підійти до проблеми смислу людського існування. У зв'язку з цим ціннісно-сміслові орієнтації підлітків є важливими під час вибору дитиною лінії своєї поведінки.

Хронічний стрес, спричинений воєнним станом, негативно впливає на психологічний стан підлітків, їхні ціннісні орієнтації, що може призводити до девіантної поведінки. Найбільш важким є переживання кризи в тому випадку, коли ситуація сприймається як украй загрозлива для життя або як тупик, котрий руйнує сенс подальшого життя людини.

Дослідження ціннісних орієнтацій підлітків, особистість яких формується в умовах хронічного стресу, показало, що така цінність, як спілкування з іншими людьми, відчуття близькості, довіра, відкритість, не є значущими. Навпаки, їм притаманна низька соціальна відкритість, дистанційованість, схильність до індивідуалізму, потенційна недовіра, уникнення близьких контактів, що свідчить про високий рівень соціальної відчуженості. Знижена соціальна відкритість може бути захисним механізмом.

Прагнення дотримуватися соціальних норм також знижене. У підлітків здебільшого виявляється гнучке ставлення до правил і зобов'язань: менша орієнтація на зовнішні очікування та більший акцент на власну активність, свої внутрішні стандарти поведінки. Це відображається й в уявленнях про майбутню роботу, що показують бажання працювати або діяти поза суворими рамками, цінуючи автономію та можливість адаптувати правила до поточної ситуації.

Ставлення до влади в підлітків демонструє інтерес до ієрархії, помірне посилення поваги до авторитетів, прийняття або навіть пошук чіткої структури та керівництва в соціальному середовищі. Водночас це виявлення схильності до прийняття власних рішень, бажання домінувати, самому бути авторитетом, про амбіції щодо зайняття керівних посад у майбутньому.

Ставлення до грошей – за цією шкалою показники значно вищі середнього, тобто фінансова мотивація або матеріальні цінності для підлітків стали важливішими. Гроші, фінансова безпека й матеріальні цінності стали одним із головних мотиваторів поведінки, центральним пріоритетом. Це не просто бажання мати гроші, а активна ціннісна орієнтація, що може впливати на життєвий вибір.

Таким чином, доведено, що ускладнення в адаптації до ситуації хронічного стресу призводять до негативних змін у розвитку ціннісних орієнтацій; викривлення ціннісних орієнтацій полягають у дезінтеграції ціннісно-сміслової сфери, суперечливості осмислення моральних цінностей, наявності хибних ціннісних орієнтирів власного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

- Бійчук Г.Л. Формування ціннісних орієнтацій особистості (психолого-педагогічний аспект) / Інститут педагогіки НАПН України. Київ, 2016.
- Боришевський М.Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка. Київ, 2003. Т. V, ч. 5. С. 34–42.
- Карпенко З.С. Життєві орієнтації у феноменологічному полі кризової особистості. *Наукові студії із соціальної і політичної психології*. Київ : ТОВ «Вид-во «Сталь», 2000. Вип. 4(7). С. 48–53.
- Карпюк Ю., Ковальська І. Розвиток ціннісно-орієнтаційної сфери підлітка як один із шляхів підвищення його психологічної культури. *Збірник праць Національної академії державної прикордонної служби. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 2. С. 126–135.
- Коберник Л. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта*. 2008. № 4/5. С. 28–33.
- Максим О.В. Формування ціннісних орієнтацій як механізм ресоціалізації девіантів. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 16 (11). С. 95–110.
- Москаленко О. Структурні компоненти ціннісно-сміслової сфери особистості. *Вісник Національного технічного університету України «КПІ»*. Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». 2013. № 1 (37). С. 91–98.
- Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*. 2005. № 4. С. 98–120.
- Психологічні чинники девіантної поведінки неповнолітніх в умовах соціальних перетворень (Максимова Н.Ю.) Система ранньої діагностики відхилень в розвитку особистості : методичний посібник / за ред. Н.Ю. Максимової. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. С. 7–27.
- Сіроштан А.О. Ціннісні орієнтації в підлітковому та юнацькому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 333–335.
- Сухомлинська О. Сучасні цінності у вихованні: проблеми, перспективи. *Шлях освіти*. Київ, 1996. С. 24–26.
- Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих). URL: <https://www.udau.edu.ua/ua/departments/viddili/psichologichna-sluzhba-universitetu/prodiagnostujte-sebe/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v.-yu.-shherbatih.html>.
- Branco A.U. Values and sociocultural practices: pathways to moral development. In: *The Oxford handbook of culture and psychology*. New York : Oxford University Press Eurobarometer, 2012. URL: http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm (дата звернення: 13.12.2022).
- Panchuk N.P. Valuable orientations as an indicator of student socialization in the process of professional training. *Problems of Modern Psychology*. 2017. Vol. 38. P. 314–324.
- Shcherbakova N. Transformation of value orientations of modern Ukrainian youth: Socio-philosophical analysis. Kyiv : Borys Grinchenko Kyiv University, 2017.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 17.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ ЗА МОДЕЛЛЮ PERMA

PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO A PERSON BY USING FILM THERAPY METHODS ACCORDING TO THE PERMA MODEL

У статті розкрито можливості використання фільмів у контексті позитивної психології за моделлю благополуччя PERMA. Визначено, що фільмотерапія є технікою, що базується на перегляді клієнтом обраних психотерапевтом фільмів. Розглянуто особливості впливу кіно на психіку глядача. Зазначено, що фільми здійснюють міцний вплив, пробуджуючи емоції, активуючи мислення та стимулюючи поведінку. Перегляд фільмів з терапевтичною метою сприяє процесам самоаналізу й самопізнання, стимулює розвиток певних рис особистості, підсилює мотивацію, підвищує емпатію, повертає надію. Звернено увагу на корисність фільмів не лише для вирішення проблем і труднощів, а й для ініціації процесів особистісного зростання. Досліджено потенціал використання фільмів у контексті позитивної психології, сутність якої полягає у вивченні наявних позитивних сторін особистості й підсиленні сильних сторін її характеру. Охарактеризовано дві основні теорії позитивної психології – щастя й добробуту. Теорія щастя ґрунтується на шести чеснотах і двадцяти чотирьох гідностях людини, важливих у більшості культур світу. Теорія благополуччя спирається на п'ять компонентів моделі PERMA: позитивні емоції, залученість, стосунки, значення, досягнення. Назва моделі є аббревіатурою перших літер цих компонентів: P (positive emotion), E (engagement), R (relationships), M (meaning), A (achievements). Розглянуто можливості використання фільмів у контексті теорії щастя. Описано чотири етапи роботи з фільмом за моделлю PERMA: підготовка до перегляду, перегляд, обговорення, подальший супровід. Розкрито п'ять кроків ведення консультації відповідно до компонентів моделі на етапі обговорення за результатами перегляду фільму. Зроблено висновок про ефективність використання фільмів для розвитку позитивних рис і якостей особистості за моделлю PERMA в ході надання психотерапевтичної та психокорекційної підтримки клієнта.

Ключові слова: фільмотерапія, психотерапія, психокорекція, арттерапія, конфлікт, психологічне консультування, тренінг, професійна діяльність психолога.

The article reveals the possibilities of using films in the context of positive psychology according to the PERMA model of well-being. Film therapy is defined as a method which involves the client watching films selected by the psychotherapist. The features of the impact of films on the viewer's psyche are considered. It is noted that films have a strong influence by awakening emotions, activating thinking and stimulating behavior. Watching films for therapeutic purposes contributes to the processes of introspection and self-knowledge, stimulates the development of certain personality traits, strengthens motivation, increases empathy and restores hope. Attention is drawn to the fact that films are useful not only for solving problems and overcoming difficulties, but also for initiating processes of personal growth. The article explores the potential of using films in the context of positive psychology which is aimed at studying the existing positive aspects of the individual's personality and enhancing the strengths of their character. Happiness and well-being, which are two main theories of positive psychology, are characterized. The theory of happiness is based on six virtues and twenty-four character strengths which are important in most cultures of the world. The theory of well-being is based on five components of the PERMA model: positive emotions, engagement, relationships, meaning, achievements. The name of the model is an abbreviation of the first letters of these components: P (positive emotion), E (engagement), R (relationships), M (meaning), A (achievements). The article considers possibilities of using films in the context of the theory of happiness. Four stages of working with a film according to the PERMA model are described: preparation for viewing, viewing, discussion, further support. The article explains five steps of conducting a consultation in accordance with the components of the model during the discussion of the results of the film viewing. The conclusion is made about the effective use of films to develop positive personality traits and qualities according to the PERMA model when providing the client with psychotherapeutic and psycho-correctional support.

Key words: film therapy, psychotherapy, psychological correction, art therapy, conflict, psychological counseling, training, a psychologist's professional activity.

УДК 159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.23>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Красін С.А.

доктор філософії з освітніх, педагогічних наук,
доцент кафедри медичної психології
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна
ORCID ID: 0000-0002-2042-1713

Красіна Г.В.

доктор філософії з освітніх, педагогічних наук,
викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
ORCID ID: 0000-0001-7075-5183

Вступ. Можливості використання фільмів, як додаткового інструмента з надання консультаційної, психотерапевтичної та психокорекційної підтримки вивчали науковці Р. Барух, Л. Берг-Крос, П. Дженнінгс, К. Джонс, А. Коул, Р.М. Немец, Дж.В. Сміт, Л. Тайсон, А. Тіліковська, Л. Фостер та інші [2; 11; 16; 21; 22]. Описуючи різні способи використання кіно для надання психологічної підтримки, сучасні науковці вживають різні терміни: «cinematherapy» (кінотерапія), «reel therapy» (ко-тушкова терапія), «film therapy» (фільмотерапія), «movie therapy» (фільмотерапія), «video works»

(відеоробота), «movie yoga» (кінойога), «la cinelogia» (сінемалогія) [2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 16; 19; 20]. У загальному сенсі фільмотерапію розглядають як психотерапевтичну техніку, що базується на перегляді клієнтом ретельно підібраних психологом кінофільмів. Робота з вирішення проблеми клієнта відбувається в ході подальшого терапевтичного обговорення досвіду, отриманого під час перегляду фільму [1; 2]. Фахівці психодинамічного, когнітивно-поведінкового й гуманістичного напрямів психотерапії надають позитивні відгуки про свій досвід використання кіно в індивідуальній і груповій роботі

з клієнтами [8, с. 539]. Представники арттерапії зараховують кінотерапію до одного зі своїх методів. А. Корбут розглядає її як форму арттерапії, спрямовану на роботу з людьми, що страждають на психічні розлади, мають життєві проблеми тощо [7].

Загалом кіно, як засіб мистецтва, здійснює сильний вплив на психіку глядачів на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. На *емоційному рівні* кіно пробуджує емоції й почуття широкого спектру та різної інтенсивності – від радощів і захоплення до страху чи смутку. Під час перегляду створюються умови для проживання подій та «емоційного спілкування» з героями фільму. На *когнітивному рівні* може відбуватися формування чи зміна світогляду. Кіно впливає на ставлення до певних подій, явищ, цінностей і норм. Глядачі проводять паралелі з власним життям, розмірковують і навчаються. Фільмотерапія стимулює до обговорення певних тем, допомагає пояснити свої почуття, зрозуміти почуття інших, усвідомити причини конфліктів, налагодити комунікацію, покращити спілкування, вирішити проблеми міжособистісного характеру [2; 6; 11]. На поведінковому рівні кіно допомагає знайти шляхи вирішення життєвих проблем, демонструє нові моделі поведінки, сприяє переосмисленню наявного досвіду. Загалом фільмотерапія підвищує мотивацію, повертає надію, сприяє самопізнанню, самоаналізу та розвитку особистості [11; 17; 22].

Мета статті – розкрити можливості використання фільмів у контексті позитивної психології, згідно з теорією добробуту, за моделлю PERMA.

Виклад основного матеріалу. На думку К. Сміткрай, систематичне навчання за допомогою фільмів стимулює підвищення бажання особистісного зростання, сприяє формуванню позитивних рис характеру [18]. Р.М. Немец пропонує використовувати фільми не лише для подолання проблем клієнта, а й у контексті позитивної психології, сутність якої полягає в спрямованості на вивчення наявних позитивних ресурсів і сильних рис характеру особистості [11, с. 2]. Загалом позитивна психологія спирається дві головні теорії: щастя і добробуту.

За теорією щастя людина стає щасливою, проявляючи в житті певні чесноти й гідності. З метою їх дослідження представниками напряду вивчено близько двохсот творів світової культури, серед яких – Старий Завіт, Талмуд, Коран, Упанішади, учення Будди, праці Аристотеля, Платона, Блаженного Августина, Фоми Аквінського, Конфуція, Лао Цзи тощо. За результатами досліджень установлено шість загальнолюдських чеснот: мудрість і знання, мужність, любов і людяність, справедливість, помірність, духовність. Відповідно до теорії щастя, ці шість чеснот разом створюють позитивний характер. Зазначені чесноти базуються на 24 гідностях (сильних сторонах характеру). *Мудрість і знання* пов'язані з допитливістю, любов'ю до знань, здатністю до судження, винахідливістю, творчим підходом, уміннями спілкуватися й бачити перспективу. *Мужність* включає хоробрість,

завзятість і цілісність характеру. *Гуманізм і любов* поєднують доброту, здатність любити й бути любимим. *Справедливість* базується на колективізмі, справедливості та лідерських якостях. *Помірність* проявляється через самоконтроль, розсудливість і смиренність. *Духовність* включає почуття прекрасного, подяку, прощення, надію, віру, гумор і захопленість [14, с. 150–157].

Теорія добробуту наголошує на важливості активної діяльності й розвитку особистості. За позитивною психологією, добробут – це не просто відсутність негативних емоцій, а багатовимірне поняття, базоване на моделі PERMA. Назва PERMA є аббревіатурою, що складається з перших літер п'яти ключових елементів моделі: P – Positive Emotion (позитивні емоції); E – Engagement (залученість); R – Relationships (стосунки); M – Meaning (значення); A – Achievements (досягнення). Жоден елемент моделі сам по собі не здійснює вирішального впливу на рівень добробуту особистості. Зростання відбувається завдяки їх гармонійному поєднанню [15].

Позитивні емоції є першим елементом моделі й важливим компонентом добробуту особистості. Вони є ознакою щасливого життя й демонструють різноманіття емоційного світу людини: інтерес, радість, надію, щастя, гордість тощо.

Залученість пов'язана з проявами сильних сторін характеру. Її порівнюють з коучинговим поняттям «потік». Це суб'єктивний параметр, який демонструє рівень захопленості справою, силу пристрасті й рівень концентрації на складному завданні, виконання якого потребує певної майстерності.

Стосунки є невід'ємною частиною людського буття, охоплюючи все різноманіття взаємодії із соціумом – сім'єю, друзями, партнерами, керівництвом, підлеглими тощо. За теорією добробуту, більшість позитивних подій відбуваються саме в спілкуванні з оточенням, а не на самоті.

Значення (сенси) допомагає людині знайти відповідь на питання «навіщо», осмислити сенс буття, отримати відчуття власної значущості. Сенси існують сам по собі, незалежно від того, поділяє його ваше оточення чи ні. Він визначається та вимірюється незалежно від інших чотирьох елементів моделі PERMA. М. Селігман розглядає значення як належність до чогось більшого, ніж «я».

Досягнення враховують прагнення людини до перемоги й проявляються в стремлінні до успіху й майстерності. Базуючись на внутрішній мотивації, завзятості й стремлінні до результату, вони можуть бути індивідуальними чи спільними, пов'язуватися як із роботою, так і з розвагами [15, с. 16–24].

Отже, позитивна психологія вивчає можливості позитивного впливу, через який життя людини стає більш цінним і сповненим приємних вражень [3]. Одним зі способів отримання таких вражень є спостереження за демонстрацією надихаючих прикладів інших людей. Таке спостереження сприяє підвищенню мотивації до формування подібних якостей і в самого глядача. Багато таких прикладів

можна побачити в діях спортсменів, дослідників, політичних діячів, літературних героїв і персонажів кіно [14, с. 186–187]. Спостереження за сильними сторонами характеру кіногероя допомагає клієнту не тільки побачити ці позитивні риси, а й навчитися використовувати їх у власному житті. Весь цикл навчання відбувається в три кроки: спостереження за сильними сторонами характеру персонажа (спостережливе навчання), співпереживання глядача, позитивна зміна поведінки [11, с. 5–6].

Характеризуючи цей процес, Р.М. Немец і Д. Веддінг уживають терміни «кінематографічне піднесення» й «кінематографічне захоплення». *Кінематографічне піднесення* з'являється під час перегляду епізодів, у яких демонструється доброта, підтримка, мужність та інші добрі вчинки. Спочатку глядачі можуть відчувати поколювання в тілі, тепло в кінцівках, комок у горлі, а далі з'являється мотивація творити добро. Дослідники зазначають, що кінематографічне піднесення може позитивно впливати на рівень просоціальної поведінки й здатне підвищувати посттравматичне зростання після перенесеної травми [11; 12]. *Кінематографічне захоплення* виникає у випадку спостереження за проявами сильних рис характеру чи досконалості кіногероя. Глядач спочатку відчуває озноб, а потім з'являється енергія й мотивація до самовдосконалення чи копіювання моделі поведінки персонажу [11; 12].

Р.М. Немец надає чотири пропозиції щодо роботи з фільмом з урахуванням сильних сторін характеру особистості:

1. Досліджуються сильні сторони й позитивні риси характеру клієнта. Надалі обирається фільм, у якому персонажі мають такі ж саме сторони й риси характеру, але демонструють нові шляхи проявів зазначених якостей. Після перегляду відбувається обговорення нових можливостей прояву сильних сторін характеру клієнта.

2. У фільмі демонструються риси характеру, які клієнт використовує недостатньо, які потребують покращення. У цьому випадку персонажі фільму стають своєрідним зразком для наслідування.

3. Вибір фільму з метою підвищення рівня добробуту за моделлю PERMA.

4. Основою вибору фільму є його відповідність заявленій проблемі або наявному в клієнта психологічному діагнозу. Клієнт знайомиться з ознаками свого захворювання/проблеми й надалі, на прикладах персонажів, навчається способів їх подолання [11, с. 10–11].

Як можна побачити, одна з пропозицій стосується використання моделі PERMA. Наш досвід доводить, що повний цикл роботи з фільмом за цією моделлю включає чотири етапи: підготовку до перегляду, перегляд (самостійно чи в групі), обговорення, супровід на етапі впровадження.

Підготовка до перегляду. На цьому етапі клієнту пояснюється загальна мета призначення фільму. Психотерапевт разом із клієнтом обговорюють аспекти, яким варто приділити увагу під час перегляду. Пояснюється необхідність фіксації будь-яким

зручним способом (у блокноті, на диктофон тощо) інсайтів, думок і яскравих емоційних реакцій, які будуть відчуватися під час перегляду. Ці записи будуть обговорюватися на наступній після перегляду консультації.

Перегляд фільму. Цей етап може відбуватись у двох варіантах: самостійно вдома або спільно з учасниками терапевтичної/тренінгової групи під час групового заняття.

Обговорення після перегляду. У випадку індивідуального консультування чи індивідуальної психотерапії обговорення відбувається на наступній після перегляду сесії. Для тренінгу чи групової психотерапії ситуація інша. Обговорення відбувається відразу після перегляду, на цьому ж занятті. Як в першому, так і в другому випадку обговорення ґрунтується на компонентах моделі PERMA і включає п'ять кроків.

1. Робота з позитивними емоціями, P (Positive Emotion). Для перегляду обираються надихаючі фільми й фільми, що викликають відчуття радості, надії, розчулення та співчуття. Надалі відбувається обговорення прожитих під час перегляду яскравих, ресурсних і позитивних емоцій.

2. Аналіз рівня залученості, E (Engagement). Під час перегляду може відбуватися настільки глибоке зосередження на подіях фільму, що глядач тимчасово забуває про зовнішній світ. Цей ефект під назвою «призупинення невіри» (suspension of disbelief) спостерігається, коли особистий інтерес глядача разом із реалістичним сюжетом призупиняють судження про неправдивість історії [19, с. 25–26]. Подальше обговорення мотивів персонажів і власних емоцій спостерігача сприяє повторному відтворенню залученості завдяки отриманому досвіду.

3. Позитивний бік стосунків, R (Relationships). Під час перегляду клієнт співчуває, розвиває емпатію, ідентифікується з персонажами, навчається дивитися на світ очима іншої людини. Подальший обмін думками й враженнями в ході обговорення створює умови для розкриття позитивних рис і якостей, сприяє покращенню стосунків з оточенням.

4. Робота із сенсами, M (Meaning). Часто фільми демонструють історії, у яких персонаж знаходить новий сенс життя й успішно долає перешкоди, що стимулює клієнта задуматися про власні життєві цілі та сенси. У ході подальшого обговорення клієнт може прийняти рішення про пошук шляхів для їх реалізації.

5. Планування власних досягнень, A (Achievements). Спостереження за подоланням труднощів і досягненням успішного результату персонажа мотивує клієнта на рух до власної перемоги. Подальше обговорення сприяє усвідомленню можливостей на шляху досягнення мети й успіху, дає розуміння якостей, які ще потрібно напрацювати.

Супровід на етапі впровадження. Психологічний супровід після обговорення спрямовано на підтримку клієнта на шляху впровадження у власному житті спостережених у фільмі позитивних рис і сильних сторін характеру персонажів.

Висновки. Отже, психологічний супровід особистості засобами фільмотерапії за моделлю PERMA відбувається в чотири етапи. Перший етап спрямовано на підготовку клієнта до перегляду фільму. На другому відбувається перегляд фільму. Третій етап проводиться з урахуванням усіх елементів моделі. Обговорюються прожиті під час перегляду фільму емоції, з'ясовується рівень залученості, аналізуються особистісні якості й риси характеру, усвідомлюються сенси та цілі, плануються кроки власної активності. На четвертому етапі клієнт отримує психологічну підтримку на шляху впровадження нових моделей поведінки й використання сильних рис характеру.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Красін С.А. Психотерапевтичний потенціал фільмів в контексті теорії соціального навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10(56). С. 1639–1647. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1639-1647](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1639-1647).
2. Berg-Cross L., Jennings P., Baruch R. Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*. 1990. № 8(1). P. 135–156.
3. Bernie W. No Ordinary Life!: Buddhism, psychotherapy and movie. Joy Publications, 2016. 280 p.
4. Calisch A. From reel to real: Use of video as a therapeutic tool. *Afterimage*. 2001. № 3/29. P. 22–24.
5. Hamilton J. Movies on the couch: The MOVIE model of film therapy. *Couns Psychother Res*. 2024. Vol. 24. P. 385–389.
6. Hesley J.W., Hesley J.G. Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy. New York : Wiley, 2001. 384 p.
7. Korbust A. Arteterapia i jej zastosowanie w obszarze edukacji. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*. 2016. № 3/41. P. 267–280.
8. Lampropoulos G.K., Kazantzis N., Deane F.P. Psychologists' use of motion picture in clinical practice, *Professional Psychology: Research and Practice*. 2004. Vol. 5/35. P. 535–541.
9. Meneghetti A. La cinelogia: cinema e inconscio. Ediz. italiana e inglese. Editrice Psicologica, 1999. 435 p.
10. Molaie A., Abedin A., Heidari M. Comparing the Effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) Versus Supportive Group Therapy (SGT) for Improvement of Mental Health in Grieving Adolescent Girls in Tehran. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2010. Vol. 5. P. 832–837.
11. Niemiec R.M. Character strengths cinemathe-
rapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *J Clin Psychol*. 2020. № 76(8). P. 1447–1462. <https://doi.org/10.1002/jclp.22997>.
12. Niemiec R.M., Wedding D. Positive psychology at the movies: Using films to build character strengths and virtues (1st ed.). Boston, MA : Hogrefe & Huber Pub, 2008. 308 p.
13. Rusk R., Waters D.A. psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. № 10(2). P. 141–152.
14. Seligman M.E.P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Simon Element/Simon Acumen, 2004. 336 p.
15. Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press, 2011. 28 p.
16. Sharp C., Smith J.V., Cole A. Cinematherapy: Metaphorically promoting thereapeutic change. *Counseling Psychology Quarterly*. 2002. № 15(3). P. 269–276. <https://doi.org/10.1080/09515070210140221>.
17. Smieszek M. Cinematherapy as a Part of the Education and Therapy of People with Intellectual Disabilities, Mental Disorders and as a Tool for Personal Development. *International Research Journal for Quality in Education*. 2019. № 6(1). P. 30–34. URL: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-73029-5>.
18. Smithikrai C. Effectiveness of Teaching with Movies to romote Positive Characteristics and Behaviors, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2016. Vol. 217. P. 522–530.
19. Solomon G. Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems. Aslan Pub, 2001. 274 p.
20. Sparks T. Movie Yoga: How Every Film Can Change Your Life. Hanford Mead Pub, 2009. 192 p.
21. Tylikowska A. Filmoterapia jako narzędzie zmiany psychologicznej: możliwe mecha-nizmy działania i zastosowania. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*. 2016. Vol. IX. P. 127–141.
22. Tyson L., Foster L., Jones C. The process of cinematherapy as a therapeutic intervention. *Alabama Counseling Association Journal*. 2000. № 26(1). P. 35–41.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 17.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПРО ҐЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ

THEORETICAL ANALYSIS OF SOCIAL IDEAS TODAY'S YOUTH ABOUT GENDER STEREOTYPES

У статті проведено теоретичний аналіз наукових джерел щодо визначення змісту понять «стереотип», «ґендер», «ґендерні стереотипи» та їх характеристик у психологічній науці. Через розкриття сутності означених категорій автори встановили їх взаємозв'язок і взаємозалежність один від одного. Так, поняття «стеретип» характеризується науковцями як соціально-психологічне явище, яке визначається як спотворене, неточне, узагальнене ірраціональне уявлення певної категорії людей про щось, як спотворена система соціальних установок, що склалася в цьому суспільстві. «Ґендер» визначається представниками наукової сфери як сукупність соціальних уявлень, не пов'язаних із природними характеристиками, але він є своєрідною культурною маскою статі. На основі аналізу цих понять визначено, що «ґендерні стереотипи» поєднують у собі зміст вставлені в суспільній свідомості уявлення про ролі та характеристики представників обох статей.

Проаналізовано наукові підходи до різновидів ґендерних стереотипів і їх характеристик. З'ясовано, що базою для виокремлення деяких їх різновидів є уявлення про психологічні риси жінок і чоловіків, їх властивості, уявлення про соціальні ролі, ґендерні установки й професійні можливості. Учені по-різному підходять до класифікації ґендерних стереотипів, тому можна вести мову про такі різновиди, як стереотипи маскуліності-фемінності; стереотипи змісту праці; стереотипи сімейних і професійних ролей відповідно до статі; стереотипи зовнішності; прескриптивні ґендерні стереотипи (позитивні й негативні); традиційні, актуалізовані й мовні тощо.

Автори розкрили, як у сучасних молодих людей відображаються ґендерні стереотипи через їхні властивості. Визначено, що вони мають як позитивне, так і негативне значення щодо трактування певних норм, правил взаємодії, міжособистісної комунікації, з визначення соціальних ролей представників обох статей.

Ключові слова: стереотип, ґендер, соціальні стереотипи, ґендерні стереотипи, мускуліність, фемінність.

The article carries out a theoretical analysis of scientific sources regarding the definition of the content of the concepts "stereotype", "gender", "gender stereotypes" and their characteristics in psychological science. By revealing the essence of the specified categories, the authors established their interrelationship and interdependence with each other. Thus, the concept of "stereotype" is characterized by scientists as a socio-psychological phenomenon, which is defined as a distorted, inaccurate, generalized irrational idea of a certain category of people about something, such as a distorted system of social attitudes that has developed in a given society.

"Gender" is defined by representatives of the scientific field as a set of social ideas not related to natural characteristics, but it is a kind of cultural mask of sex. Based on the analysis of these concepts, it was determined that "gender stereotypes" combine in their content ideas about the roles and characteristics of representatives of both sexes inserted in the public consciousness. Scientific approaches to the types of gender stereotypes and their characteristics are analyzed. It was found that the basis for distinguishing some of their varieties is: ideas about the psychological traits of women and men, their properties, ideas about social roles, gender attitudes and professional opportunities. Scientists approach the classification of gender stereotypes in different ways, so it is possible to talk about such varieties as: stereotypes of masculinity-femininity; stereotypes of work content; stereotypes of family and professional roles according to gender; appearance stereotypes; prescriptive gender stereotypes (positive and negative); traditional, updated and linguistic, etc.

The authors revealed how gender stereotypes are reflected in modern young people due to their properties. It was determined that they have both a positive and a negative meaning regarding the interpretation of certain norms, rules of interaction, interpersonal communication, and the definition of social roles of representatives of both sexes.

Key words: stereotype, gender, social stereotypes, gender stereotypes, muscularity, femininity.

УДК 316.6: 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.24>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Купчишина В.Ч.

к.пед.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
Національна академія Державної
прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0003-0937-8029

Сердюк Ю.І.

к.пед.н., доцент, старший викладач
кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
Національна академія Державної
прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0009-0005-6563-0024

Постановка проблеми. Останнім часом питання, які пов'язані з ґендером, усе частіше порушуються й обговорюються не тільки серед українців, а й серед представників усього світу. Актуальними в цій сфері є питання статі, ґендерної диференціації, асиметрії, комунікації, взаємин, соціальних ролей тощо. Як зазначає І. Шинкаренко, їх актуальність зумовлена «величезною роллю, яку статі відіграє в життєдіяльності і свідомості кожної людини, соціуму в цілому» [19, с. 385]. Особливо акцентується увага дослідниками на ґендерному вихованні представників юнацького віку.

У психолого-педагогічній літературі зазначено, що юнацький вік є важливим для формування всіх

аспектів особистості й характеризується інтенсивним розвитком моральних цінностей, стабілізацією характеру, засвоєнням соціальних ролей, а також включає завершення індивідуалізації особистості та визначення її життєвих пріоритетів і цінностей. Крім того, як констатують учені, у юнацькому віці спостерігається інтенсивний розвиток особистості й розширення партнерських відносин, укладання шлюбів, тому особливо важливим стає ґендерне виховання та формування ґендерної культури. Ключовим аспектом цього процесу є розбудова системи ґендерних стереотипів з урахуванням викликів сьогодення. Особлива увага приділяється організації соціально-виховного процесу серед

представників юнацького віку з акцентом на зниженні гендерних стереотипів, розвитку ґендерної компетентності та сприянні гармонізації суспільних відносин на основі ідеї ґендерної рівності.

Аналіз наукових досліджень засвідчує той факт, що сьогодні ще на недостатньому рівні впроваджується систематичний підхід до ґендерної соціалізації серед здобувачів освіти. Вирішення ґендерних питань зосереджується навколо формування суспільної культурної рівності між статями й ґендерними відносинами, які формуються під час соціального виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості та вплив соціального виховання на соціальний розвиток молодих людей представлено в наукових працях таких учених: О. Безпалько, О. Биковської, В. Бочарова, Л. Завацької, А. Кириліної, В. Кравця, Г. Олійника, Л. Павлюка, М. Савчина, С. Харченка й ін.

Питання ґендерних стереотипів, їх місця та значення для суспільства досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці (С. Бем, М. Дубиніна, Т. Зінченко, О. Литвинчук, Т. Моргенрот, М. Ткалич С. Фіске, М. Хейлман та ін.). Проблеми ґендерної стереотипізації висвітлено в наукових дослідженнях Т. Говорун, О. Кікінежді, О. Щотки й ін. Про ґендерні особливості самореалізації жінок ішла мова в працях С. Безушко, Є. Бурячок, О. Коханової, І. Шестопал та ін. Особливості проявів ґендерних стереотипів в українському медіапросторі розкрито в дослідженні Т. Ценкало [20, с. 393–395].

Метою статті є теоретичний аналіз ґендерних стереотипів у соціальних уявленнях сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. У науковій сфері феномен «стереотип» досліджують представники різних галузей науки (філософії, психології, лінгвістики, соціології, етнографії тощо). При визначенні його змісту науковці розкривають ті особливості, які характерні для їхніх наукових інтересів, тому в науковій літературі ми можемо зустріти такі їх різновиди, як стереотипи спілкування, соціальні стереотипи, ментальні, культурні, ґендерні стереотипи тощо.

Заслугує на увагу дослідження А. Прядко й О. Сергєєнкової, у якому дослідниці описують історіогенез виникнення терміна «стереотип» і наукові підходи до трактування його змісту й характеристик. Учені констатують, що в перекладі з грецької означає «твердий» і «відбиток», уперше його використано в типографській справі. Надалі цей термін набув поширення в соціальній теорії й психології, тому його зміст залежить від методологічного напрямку наукової школи. Автори дослідження констатують, що варто звертати особливу увагу на застосування синонімів до цього поняття («установки», «упередження», «антитюд», «шаблон»), які мають не тільки багато спільного з терміном «стереотип», а й відмінне. У роботі з посиланням на погляди інших дослідників стереотип науковиці визначають як «соціально-психологічне явище, яке визначається

як спотворене, неточне, узагальнене ірраціональне уявлення певної категорії людей про щось, як спотворена система соціальних установок, що склалася в даному суспільстві» [15, с. 147–148]. Поряд із категорією «стереотип» у науковій літературі можна зустріти поняття «стереотипізація», зміст якого полягає в приписуванні схожих властивостей/характеристик різним членам однієї групи без урахування/усвідомлення їхніх індивідуальних відмінностей [15, с. 148–150].

Більшість досліджень учених (А. Бодалев, У. Ліппман, Л. Стрікленд, В. Трусков, Т. Шібутані та ін.) розкривають особливості соціальних стереотипів, які мають певні різновиди. У межах дослідження ми будемо розглядати саме ґендерні стереотипи, адже вони сьогодні є актуальними й важливими.

Термін «ґендер» важко визначити, оскільки він охоплює різні погляди вчених на цей феномен. У наукових джерелах його розглядають із різних точок зору. Так, американський сексолог Дж. Мані використав поняття «ґендер» уперше в 1955 році, тоді як американський психоаналітик Р. Столлер уперше ввів термін «ґендер» у контексті «соціальної статі» в 1968 році [14]. За дослідженнями І. Бежан-Волк, ґендер – це сукупність соціальних уявлень, не пов'язаних із природними характеристиками, але він є своєрідною культурною маскою статі. «Ця маска визначає уявлення про чоловіче та жіноче в межах певного суспільства» [2, с. 38].

Проблемні питання сучасних жінок в українському суспільстві висвітлено в дослідженні К. Борща та М. Ляшко. Автори, характеризуючи зміст цих проблем, звертаються до фактів, документів, традицій, у яких закарбувалося ставлення до жінок у різні історичні часи. Особливу роль учені приділяють соціальним стереотипам, які пов'язані з функціонуванням суспільства [4, с. 31–34].

У дослідженні С. Хрисанової ґендер розглядається як система ролей і взаємин між статями, які формуються соціальним, політичним та економічним контекстом. ґендер, за її визначенням, передбачає взаємодію обох частин суспільства на концептуальній основі безконфліктності й консенсусу, включає взаємодію між статями не лише конструктивну, а й справедливу, спрямовану на створення умов для самореалізації особистості як громадянина й індивіда [17, с. 98].

У сфері психології ґендер є складною характеристикою, що виникає з взаємодії соціальних і біологічних факторів, сприяючи формуванню уявлень про «чоловіка» та «жінку». Представники соціальної психології відмічають дві основні детермінанти, що спонукають людей відповідати ґендерним очікуванням, – це нормативний та інформаційний тиск. Під терміном «нормативний тиск» розуміється механізм, який заохочує особу підлаштовуватися під соціальні або групові очікування, щоб уникнути відкидання соціумом [12, с. 43].

У міркуваннях вітчизняних учених (Т. Гундорової та Л. Кобелянської) зазначається, що ґендер формується в суспільстві соціально й зумовлюється

культурним контекстом конкретного історичного періоду. Відповідно до цієї точки зору, ґендерні відмінності вважаються не вродженими, а формуються під час ґендерної соціалізації – процесу вивчення ролей чоловіків і жінок, що охоплює період від народження до статевого дозрівання. Цей процес визначається впливом різних факторів, таких як сімейне виховання, шкільна освіта, взаємодія з однолітками та ігрова активність. Таким чином, ґендер у цьому контексті трактується як соціальна, а не біологічна категорія [3, с. 211].

У наукових працях їх автори поряд із поняттям «ґендер» ведуть мову й про «ґендерні стереотипи», які відображають ставлення членів суспільства до представників різної статі. Проблемні питання ґендерних стереотипів вивчали такі вітчизняні дослідники, як О. Бондарчук, І. Головашенко, І. Жеребкіна, Л. Карамушка, І. Лебединська, Т. Мельник, Н. Чухим та ін. (у їхніх наукових працях розкрито особливості ґендерної вітчизняної системи); Т. Виноградова, Т. Говорун, П. Горностай, Л. Даниленко, О. Кікінежді, О. Кісь, В. Кравець, О. Нежинська, В. Семенов, Л. Ставицька та ін. (визначали зміст, характеристики та значення ґендерних стереотипів і ґендерних ролей у житті людини); М. Андрєєва, О. Василенко, К. Дмитренко й ін. (досліджували вплив сучасних ґендерних стереотипів в медіапросторі як фактора впливу на соціалізацію учнівської молоді); І. Шинкаренко (розкриває особливості ґендерних стереотипів у курсантів вищого навчального закладу) та ін.

Заслуговує на увагу наукова праця Я. Журенко, у якій автор акцентує увагу на тому, що «ґендерні стереотипи» є «одиноцею сучасних ґендерних досліджень». У дослідженні пропонуються наукові погляди вчених на зміст визначеного нами терміна. Наведемо деякі приклади: ґендерні стереотипи є спрощеними, стійкими, емоційно забарвленими образами поведінки й рис характеру представників різної статі, які проявляють себе в усіх сферах життя людини (у самосвідомості, у міжособистісному спілкуванні, у міжгруповій взаємодії); це певні структурні компоненти свідомості людини, які детерміновані культурою, структуровані й зафіксовані в ній; це «історично зумовлене, мінімізоване, типізоване й структуроване у вигляді фрейму в колективній свідомості певного лінгвокультурного соціуму уявлення про фізіологічні, емотивні, психічні, психологічні та соціокультурні атрибути, що є властивими/невластивими індивіду, якого соціум категоризує як чоловіка або жінку» й інші трактування [8, с. 92–94]. Ці й інші трактування свідчать про деякі розбіжності в наукових поглядах на зміст поняття, хоча, на нашу думку, спільним для всіх них є те, що на свідомість людей впливають процеси, які відбуваються в суспільстві й відображають його історичний розвиток.

У психологічній науці вчені по-різному визначають групи ґендерних стереотипів. Так, у дослідженні К. Борщ та М. Ляшко виокремлено такі умовні групи ґендерних стереотипів, базою яких

є уявлення про психологічні риси, властивості чоловіків і жінок; уявлення про їхні соціальні ролі, ґендерні установки, професійні можливості тощо [4, с. 31–32]. Дещо іншої думки дотримується М. Ткалич, який визначає такі групи ґендерних стереотипів, а саме: стереотипи маскуліності-фемінності; стереотипи змісту праці; стереотипи сімейних і професійних ролей відповідно до статі; стереотипи зовнішності [16, с. 73]. Деякі дослідники визначають також прескриптивні ґендерні стереотипи (позитивні та негативні), які виступають як певні норми/станданти/правила щодо того, якою має бути жінка, «і у разі їх порушення нею спричинюють несхвалення в соціумі» [11, с. 88]. На думку В. Слінчук, існують такі різновиди ґендерних стереотипів, як традиційні (мають давню історію застосування й відображають вікові уявлення про характер, місце й призначення чоловіка та жінки в суспільстві); актуалізовані (це стереотипні образи, які синхронізовано в сучасний дискурс з урахуванням сучасних семантичних характеристик); нові мовні утворення стереотипного характеру (поява яких спричинена розвитком суспільства відповідно до сучасних реалій життя) [7, с. 94].

Аналіз наукової літератури дав нам змогу зробити висновок, що в українському суспільстві існують ґендерні стереотипи, які виражають уявлення про соціальні ролі для чоловіків і жінок головним чином на підставі біологічних ознак (жіночі ознаки традиційно називають жіночністю, а чоловічі – мужністю). Ці характеристики можуть змінюватися в історичному аспекті або залежно від культурних особливостей. Наприклад, роль жінки в сучасності відрізняється від того, якою вона була сто років тому. У минулому столітті жінкам було відмовлено в праві голосу, тоді як зараз вони не тільки голосують, а й обираються на високі посади. Ґендер відображає не лише ознакові різниці, а й визначає очікування в поведінці як для жінок, так і для чоловіків.

Предмет дослідження розглядається вченими як ефективний механізм, що впливає на формування традиційної ґендерної поведінки, ґендерних ролей і встановлення гармонійних відносин між чоловіками та жінками. Отже, ґендерний стереотип – це спрощений, стійкий та емоційно забарвлений образ характеристик чоловіків чи жінок, який закріплений у суспільній свідомості. Ці уявлення проявляються в усіх сферах життя, таких як самосвідомість, міжособистісне спілкування та міжгрупова взаємодія, вони відрізняються великою стійкістю [6, с. 73]. Ґендерні стереотипи також, на думку вчених, є результатом культурного впливу та являють собою загальні та спрощені моделі, що визначають очікуване поведінкове й психологічне спрямування чоловіків і жінок, як вони уявляються суспільством.

Щодо значення ґендерних стереотипів для людей, то, на думку Я. Журенко, вони можуть мати як позитивний, так і негативний зміст. Позитивним є те, що завдяки їм людина може орієнтуватися

«в реальних обставинах без докладання зусиль для пошуку індивідуальних рішень чи серйозних роздумів», а негативним є те, що, «базуючись на стандартизованих уявленнях про моделі поведінки й риси характеру, що відповідають поняттям «чоловіче» й «жіноче», спричиняють психологічний тиск на розвиток особистості жінки та чоловіка й не дають чіткого уявлення про нові реальні процеси, об'єктивну їх оцінку, стримують зміни, формують несприйняття нового, оберігаючи застигли конструкти». Також у дослідженні вказано, що ґендерні стереотипи не потребують серйозної мисленнєвої діяльності, здібностей до прийняття індивідуальних рішень і сприяють закріпленню упередженого ставлення до усього нового та прогресивного в розвитку суспільства [8, с. 94–95].

На думку З. Шевченко, ґендерні стереотипи сприяють групуванню представників різних статевих груп як частини ширших соціальних категорій, а не як індивідуальностей. Як когнітивний конструкт вони використовуються для класифікації людей за їхньою статевою належністю й установлюють очікування від їхньої взаємодії з іншими [18]. Більшість дослідників констатують, що ґендерні стереотипи суттєво впливають на поведінку та життєві погляди, цілі чоловіків і жінок, формуючи їхні соціальні позиції. Такі якості, пов'язані із жіночістю, наприклад, сімейні обов'язки, часто оцінюються як менш престижні, тоді як чоловічі риси, пов'язані із професійним успіхом і лідерством, призводять до вищого соціального статусу та визнання.

Дослідження вчених (Т. Бендас, Ш. Берн, Е. Ільїн та ін.) підкреслюють негативні наслідки, які ґендерні стереотипи можуть мати на розвиток і самореалізацію особистості. Тому можна констатувати, що на сучасному етапі розвитку українського суспільства важливим є вивчення ґендерних уявлень сучасних молодих людей, визначення рівня їх стереотипності й змінності [7; 14].

Група вітчизняних учених проаналізувала прояви ґендерних стереотипів у соціальних мережах і їх вплив на сучасну молодь. Автори дослідження встановили проблемність, складність у їх визначенні через їх приховування та подвійну інтерпретацію. У підсумку науковці зазначають, що наявність і визнання ґендерної проблематики в суспільстві є способом вирішення питань нерівності в українському суспільстві [1, с. 17–20].

У дослідженнях учених при характеристиці ґендерних стереотипів можна зустріти такі поняття, як «маскулінність» і «фемінінність». Щодо «маскулінності», то аналіз наукової літератури засвідчив, що більшість науковців уважає цей феномен не біологічним, а соціальним, а його зміст відображає стереотипи про особистісні характеристики особи, особливості її поведінки та ролей, які найчастіше спостерігаються в чоловіків. Зміст і характеристики цього поняття розкрито в працях багатьох зарубіжних учених (Д. Бел, М. Кімел, К. Юнг та ін.) [13, с. 116]. Дослідники констатують, що на протиположності йому, визначено інше – «фемінінність», яке

найчастіше асоціюється з емпатією, сентиментальністю, емоційністю тощо. Цікавою, на наш погляд, є праця І. Колієвої, у якій авторка проводить аналіз сучасних поглядів на поняття «фемінності» й особливостей його прояву в українському суспільстві, аналізує погляди видатних людей за визначеною проблематику та її особливості [10].

На думку К. Ващенко, обидва ці поняття – це певні особливості особи, що визначаються відповідністю ґендерно-рольових норм і стереотипів, які існують у суспільстві щодо обох статей (норм поведінки, способу життя, способів самореалізації, цінностей, установок тощо). Учений характеризує їх і розкриває зміст поняття «ґендерна поляризація», яка «проявляється через нерівноправність, дискримінацію та стереотипи». Характеризуючи її, К. Ващенко відмічає, що некомпетентність людей, стереотипність їх мислення, спричинює виникнення в них неправильних уявлень про людину, її життя тощо [5, с. 134–135].

Група інших дослідників при дослідженні проявів ґендерних стереотипів сучасного українського студентства відмічає прояви «ґендерних стереотипів асиметричного змісту» (сексизм, фейсизм, ґендерна сегрегація) [9, с. 138–139].

Висновки. З аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що питання, пов'язані з ґендерними стереотипами, постійно знаходяться в полі зору представників наукової спільноти. Особливу увагу вчені приділяють молодим людям, на свідомість яких суттєво впливають суспільні норми, цінності, уявлення й соціальні ролі. Результати наукових праць засвідчують, що в суспільстві існують певні ґендерні схеми, які визначаються статево-рольовими нормами й правилами, визначеними суспільством. Відхилення від них викликає осуд інших членів суспільства та спричинює конфліктні ситуації.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне дослідження особливостей формування й проявів ґендерних стереотипів у сучасній молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева М.О., Василенко О.М., Дмитренко К.А. Сучасні ґендерні стереотипи в медіапросторі як фактор впливу на соціалізацію учнівської молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. № 1(100). С. 17–20. <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-100-1-14-23>.
2. Бежан-Волк І. Ґендерні дослідження: актуальні проблеми і перспективи розвитку. *Народна творчість та етнографія*. 2005. № 2. С. 37–40.
3. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2014. 312 с.
4. Борщ К.К., Ляшко М.М. Ґендерні стереотипи як соціальна проблема сучасних жінок. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 1(40). С. 31–34.
5. Ващенко К.С. Фемінінність та маскулінність як чинник ґендерної поляризації. С. 34–35. URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bit>

streams/984884eb-6c9e-4b49-88cf-720cf28d7cee/content (дата звернення: 29.10.2025).

6. Ворона М.В. Гендерні стереотипи: сутність, функції, наслідки. *Статистика України*. 2020. № 4. С. 71–74. URL: http://194.44.12.92:8080/jspui/bitstream/123456789/802/1/71-74_4%272020%2851%29_Vorona.pdf (дата звернення: 21.09.2025).

7. Гендерні відносини: архетип, стереотип, ідентичність : навчально-методичний посібник / за заг. ред. О.А. Пушонкової, З.В. Шевченко. Черкаси : Чабаненко Ю., 2016. 202 с.

8. Журенко Я.В. Поняття «гендерні стереотипи» як метамовна одиниця в теорії сучасної гендерної лінгвістики. *Термінологічний вісник*. 2023. Вип. 7. С. 92–99. URL: <http://jnas.nbuv.gov.ua/article/UJRN-0001492701> (дата звернення: 11.10.2025).

9. Калан Ю.А., Караденіз С. Гендерні стереотипи сучасного українського студентства (на прикладі студентів НТУ «ХПІ»). 2020. С. 134–145. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/f6674e67-83aa-41e1-9785-8d68a84acfe1/content> (дата звернення: 29.10.2025).

10. Колієва І.А. Фемінність в українському суспільстві: аналіз тенденцій. URL: <https://crust.ust.edu.ua/server/api/core/bitstreams/26f8fd3e-b8d7-4e8d-ba3c-da2422f1061c/content> (дата звернення: 29.10.2025).

11. Коханова О., Бурячок Є. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Серія «Психологія. Педагогіка»*. 2023. № 39(1). С. 87–93. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2023.39>.

12. Кравець В.П. Гендерна педагогіка : навчальний посібник. Тернопіль : Джура, 2003. 416 с.

13. Купчишина В.Ч. Маскулінність як один із типів гендерної ідентичності особистості. *Розуміння ма-*

скулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України та представлення результатів дослідження : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 березня 2021 року). Київ, 2021. С. 115–117.

14. Основи культури гендерної рівності : навчальний посібник / за ред. О. Семиколєнкової. Київ : Ніка-Центр, 2010. 176 с.

15. Прядко А., Сергєєнкова О. Історіогенез поняття «стереотип» як предмету психологічного дослідження професійних стереотипів вихователів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 10. С. 147–152.

16. Ткалич М.Г. Психологія гендерної взаємодії персоналу організації : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2016. С. 73.

17. Хрисанова С.А. Про права людини і гендерну соціологію. *Право України*. 2001. № 8. С. 98–99.

18. Шевченко З.В. Словник гендерних термінів. Черкаси : Чабаненко Ю., 2016. 336 с. URL: <http://a-zgender.net/ua/gr.html> (дата звернення: 20.10.2025).

19. Шинкаренко І. Психологічна структура гендерних стереотипів курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С. 385–391.

20. Ценкало Т.О. Гендерні стереотипи в українському медіапросторі. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (9–11 листопада 2023 р.)*. Торонто, 2023. С. 393–395.

Стаття надійшла у редакцію: 22.10.2025

Стаття прийнята: 07.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ПОЧУТТЯ СОРОМУ Й ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В МОЛОДІ

FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SHAME AND PERFECTIONISM INDICATORS IN YOUTH

У статті розглянуто феномен сорому в контексті його взаємозв'язку з перфекціонізмом, мотиваційними орієнтаціями та механізмами психологічного захисту серед сучасної молоді. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційної напруги й соціального тиску, що посилюються умовами воєнного часу та культурними очікуваннями «успішності». Теоретичний аналіз засвідчує, що сором є ключовою самосвідомою емоцією, спрямованою на оцінку власного «Я» та пов'язаною з переживанням дефектності й потребою уникнення осуду. У межах психодинамічного підходу він розглядається як афект, тісно пов'язаний із функціонуванням супер-Его, тоді як у когнітивній парадигмі – як елемент дезадаптивного мислення, що підтримує перфекціоністичні тенденції.

Емпірична частина дослідження базується на кореляційному аналізі взаємозв'язків між рівнем переживання сорому, типами перфекціонізму, мотивацією до успіху чи уникнення невдачі й застосуванням різних захисних механізмів. Отримані результати підтверджують гіпотезу про дезадаптивний вплив сорому, який поєднується із соціально приписаними та самоорієнтованими формами перфекціонізму, внутрішньою критикою й стратегіями уникнення. Водночас виявлені зв'язки із захисними механізмами свідчать про амбівалентність сорому: поряд із несвідомим уникненням він може стимулювати більш зрілі способи афективної регуляції, зокрема інтелектуалізацію.

Разом із тим деякі очікувані кореляції, зокрема між соромом і мотивацією уникнення невдачі, статистично не підтверджені, що може пояснюватися як реальною відсутністю зв'язку, так і методичними обмеженнями вимірювальних інструментів. Загалом результати підкреслюють складну, багатовимірну природу сорому, який одночасно виконує дестабілізуючу й потенційно розвивальну функцію в становленні психологічної стійкості молоді. Отримані дані можуть бути використані в психодіагностичній і психотерапевтичній практиці для глибокого розуміння механізмів самокритики, сорому та дезадаптивного перфекціонізму.

Ключові слова: сором, перфекціонізм, молодь, психологічний захист, самокритика, мотивація.

The article examines the phenomenon of shame in the context of its relationship with perfectionism, motivational orientations, and psychological defence mechanisms among contemporary youth. The relevance of the study is determined by the growth of psycho-emotional tension and social pressure, which are exacerbated by wartime conditions and cultural expectations of 'success.' Theoretical analysis shows that shame is a key self-conscious emotion aimed at evaluating one's own 'I' and associated with feelings of defectiveness and the need to avoid condemnation. Within the psychodynamic approach, it is considered an affect closely related to the functioning of the superego, while in the cognitive paradigm, it is considered an element of maladaptive thinking that supports perfectionist tendencies.

The empirical part of the study is based on a correlational analysis of the relationships between the level of shame, types of perfectionism, motivation for success or avoidance of failure, and the use of various defence mechanisms. The results confirm the hypothesis of the maladaptive influence of shame, which is combined with socially prescribed and self-oriented forms of perfectionism, internal criticism, and avoidance strategies. At the same time, the identified links with defence mechanisms indicate the ambivalence of shame: along with unconscious avoidance, it can stimulate more mature ways of affective regulation, in particular intellectualisation.

However, some expected correlations, particularly between shame and motivation to avoid failure, were not statistically confirmed, which can be explained both by a real lack of connection and by methodological limitations of the measurement instruments. Overall, the results highlight the complex, multidimensional nature of shame, which simultaneously performs a destabilising and potentially developmental function in the formation of psychological resilience in young people. The data obtained can be used in psychodiagnostic and psychotherapeutic practice to gain a deeper understanding of the mechanisms of self-criticism, shame and maladaptive perfectionism.

Key words: shame, perfectionism, youth, psychological defence, self-criticism, motivation.

УДК 159:947

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.25>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Левицька Т.В.

здобувач вищої освіти кафедри практичної психології ментального здоров'я
Національний університет «Львівська політехніка»
ORCID ID: 0009-0002-6976-7376

Шамлян К.М.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри практичної психології ментального здоров'я
Національний університет «Львівська політехніка»
ORCID ID: 0000-0001-7335-8757

Постановка проблеми. Психоемоційний стан сучасної молоді формується під інтенсивним соціальним і культурним тиском, особливо в контексті глобальних викликів і повномасштабної агресії в Україні з 2022 року. Це середовище сприяє зростанню рівня стресу, тривожності й невизначеності, водночас підсилюючи соціальні очікування, що виражаються у феномені «успішного успіху». Така динаміка формує нереалістичні стандарти самоактуалізації, що критично підвищує ризик виникнення дезадаптивного перфекціонізму й інтенсифікації почуття сорому як реакції на сприйняту невідповідність установленим ідеалам.

Почуття сорому є фундаментальною самосвідомою емоцією, яка чинить деструктивний вплив, оскільки орієнтована на негативну оцінку себе як особистості. У свою чергу, перфекціонізм часто функціонує як стратегія уникнення сорому, посилюючи самокритику та страх невдачі. Взаємозв'язок цих феноменів критично впливає на психоемоційну стійкість молоді.

Постановка завдання. Попри наявність окремих досліджень, проблема комплексного кореляційного аналізу взаємозв'язку між рівнем сорому, різними типами перфекціонізму, спрямуванням мотивації та застосуванням специфічних механізмів психо-

логічного захисту залишається недостатньо розробленою в українському молодіжному середовищі. Наше дослідження сфокусовано саме на виявленні й інтерпретації цих кореляційних зв'язків. Таким чином, припускається, що вищий рівень переживання сорому в молоді значуще пов'язаний із більш вираженими дезадаптивними формами перфекціонізму, підвищеним рівнем боязні невдачі, а також частішим застосуванням дезадаптивних механізмів психологічного захисту (наприклад, проєкції та регресії).

Теоретичний виклад матеріалу. Сором належить до класу самосвідомих емоцій, що виникають унаслідок здатності людини до самооцінки й інтерпретації соціального зворотного зв'язку. Він зумовлює внутрішнє відчуття невідповідності власного «Я» очікуванням – як зовнішнім, так і внутрішньому інтерналізованим. На відміну від провини, спрямованої на конкретний вчинок («Я зробив щось погане»), сором фокусується на цілісному образі особистості («Я є поганий»), породжуючи переживання глобальної дефектності, вразливості й бажання уникнути оцінювання [10]. У цьому полягає його деструктивна природа, адже сором підриває базове відчуття цінності себе, що робить його одним із ключових чинників дезадаптації [2].

У психологічній літературі сором розглядається як центральна емоція у формуванні самокритичного патерну [13]. Він є сигналом потенційної втрати прийняття або статусу в соціальному середовищі, що особливо відчутно в молодому віці, коли процеси самовизначення та конструювання ідентичності перебувають у піку розвитку. Саме в цей період соціальне схвалення набуває визначальної ваги, а тому будь-яка невідповідність очікуванням викликає посилене почуття сорому [5].

Перфекціонізм, у свою чергу, є комплексною особистісною установкою, яка поєднує прагнення до бездоганності з надмірно критичним самооцінюванням [4]. У сучасних підходах виділяють його адаптивні (орієнтація на високі, але реалістичні стандарти) і дезадаптивні (патологічна залежність самоцінності від досягнень) форми [2]. Найбільш вразливим до негативних емоцій виявляється соціально встановлений перфекціонізм (Socially Prescribed Perfectionism), коли людина вірить, що її прийняття іншими залежить від абсолютної відповідності зовнішнім очікуванням. Саме цей тип перфекціонізму має найтісніший зв'язок із переживанням сорому, оскільки він базується на страху осуду й втрати схвалення [3, 7].

Теоретичний зв'язок між соромом і перфекціонізмом простежується в кількох аспектах. По-перше, перфекціонізм може бути механізмом уникнення сорому: індивід прагне до бездоганності, аби не наражатися на приниження чи викриття власної «недостатності» [10]. Така стратегія створює ілюзію контролю над можливістю осоромлення. По-друге, хронічна недосяжність власних стандартів призводить до рекурсивного посилення сорому, коли кожна помилка підтверджує внутрішню віру у власну

дефектність. Таким чином, формується замкнене коло: сором породжує перфекціоністські прагнення, а їх нездійсненність – новий виток сорому [9].

Ця динаміка особливо характерна для молоді, оскільки соціальне порівняння та потреба у схваленні в цьому віці мають високу інтенсивність. У контексті сучасних соціальних медіа, де домінує культура ідеалізованих образів, сором активується ще частіше, а перфекціонізм стає не лише особистісною рисою, а й соціальною нормою [11]. Звідси виникає феномен хронічної самокритики, страху помилок і відчуття, що власна цінність постійно перебуває під умовним знаком [3; 6].

З позицій психодинамічної парадигми, перфекціонізм може розглядатися як захисна реакція нарцисичної структури особистості, спрямована на уникнення болісного досвіду сорому [8]. У цьому сенсі дезадаптивний перфекціонізм виконує функцію несвідомої компенсації: прагнення до ідеалу, дає змогу тимчасово зберегти відчуття власної гідності, приховуючи внутрішнє переконання у власній неповноцінності. Такі індивіди схильні до превентивного самонавантаження, гіперконтролю й уникнення ситуацій, у яких можливий осуд [3; 12].

Мотиваційно ця динаміка виражається в переважанні унікальної мотивації – орієнтації не на досягнення успіху, а на запобігання помилкам і сорому [1]. Досягнення перестає бути джерелом задоволення, натомість функціонує як тимчасове полегшення від внутрішнього напруження. Таким чином, сором є не лише наслідком, а й рушієм перфекціоністської поведінки, формуючи порочне коло постійної самоперевірки й емоційного виснаження [6].

З огляду на це, взаємозв'язок між почуттям сорому й перфекціонізмом можна розглядати як динамічну систему афективної регуляції, де перфекціоністські тенденції є спробою уникнути або компенсувати сором, але водночас його посилюють. Для молоді цей процес має особливе значення, адже поєднання соціально встановленого перфекціонізму з інтенсивним соромом суттєво підвищує ризик розвитку тривожних, депресивних і самознецінювальних тенденцій.

Методологія та методи. Емпіричне дослідження проведено на рандомізованій вибірці молодих людей віком від 14 до 30 років. Загальний обсяг вибірки становив N=106 респондентів (59 жінок, 47 чоловіків). Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-анкетування через Google-форми. Для досягнення поставленої мети й перевірки гіпотези використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання основних змінних дослідження, а саме: 1. Вимірювання почуття провини й сорому (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA, Дж. П. Тангней); 2. Велика тривимірна шкала перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, М. Сміт, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шепі); 3. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Lifestyle Index, Г. Келлерман, Р. Плутчик); 4. Методика діагностики мотивації до успіху та боязні невдачі (А.О. Реан).

Статистична обробка. Основним методом для перевірки гіпотези про взаємозв'язок змінних обрано кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Додатково використано методи описової статистики для характеристики розподілу основних показників.

Результати. Аналіз описової статистики (N=106) засвідчив помірний рівень переживання сорому та значну індивідуальну варіативність у молоді, що підтверджує актуальність подальшого дослідження взаємозв'язків.

Ключові висновки щодо розподілу змінних:

1. Почуття сорому (TOSCA): середній рівень сорому у вибірці становить 45,33 бала (SD = 11,516), що вказує на помірно підвищений рівень цього явища в молоді. Широкий діапазон значень (від 19 до 69 балів) свідчить про суттєві індивідуальні відмінності в схильності до переживання сорому.

2. Перфекціонізм (MPS):

- Соціально-передписаний перфекціонізм має середнє значення 10,41 бала (SD = 4,167), що відповідає помірному рівню. Значна варіативність (діапазон від 4 до 20) підкреслює, що частина респондентів відчуває високий зовнішній тиск щодо відповідності соціальним очікуванням.

- Інші виміри перфекціонізму (самоорієнтований – 12,29; орієнтований на інших – 9,86) знаходяться на низькому або помірному рівні. Проте самокритика (як аспект дезадаптивного перфекціонізму) має середнє значення 13,17 (SD = 4,326), що відповідає середньому рівню схильності до самоосуду.

3. Захисні механізми (LSI): найвищі середні показники використання механізмів виявлено для заперечення (59,25), реактивного утворення (58,81), заміщення (55,94) та проєкції (55,91). Високі показники проєкції, зокрема, можуть бути пов'язані з тенденцією перекладати відповідальність на зовнішні чинники для уникнення сорому.

4. Мотиваційна орієнтація (Рєан): середній бал (12,36) указує на переважання мотивації на успіх, проте значна індивідуальна варіативність свідчить про присутність групи з вираженою боязню невдачі, що критично для взаємозв'язку із соромом і перфекціонізмом.

Таким чином, описова статистика підтверджує наявність у вибірці як осіб з високими проявами сорому й соціально-передписаного перфекціонізму, так і тих, хто активно використовує захисні механізми, що створює передумови для подальшого вивчення кореляційних зв'язків.

Для перевірки основної гіпотези дослідження проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Результати, подані і таблиці 1, виявили велику кількість статистично значущих зв'язків, які підтверджують гіпотезу про дезадаптивний вплив сорому.

З огляду на велику кількість статистично значущих кореляцій, для зручності інтерпретації результати згруповано за їхнім психологічним змістом у чотири умовні блоки: перфекціоністичні установки, внутрішня критика, соціальні переживання, а також захисні механізми.

1. Взаємозв'язок сорому з перфекціоністичними установками.

Установлено статистично значущі позитивні кореляції між рівнем сорому та соціально-приписаним перфекціонізмом ($r = 0,412$, $p < 0,01$), а також самоорієнтованим перфекціонізмом ($r = 0,388$, $p < 0,01$). Найвищу кореляцію серед усіх перфекціоністичних змінних виявлено для загального рівня перфекціоністичних установок ($r = 0,663$, $p < 0,01$).

Це свідчить про те, що молоді люди, схильні до переживання сорому, водночас можуть відчувати як тиск відповідності зовнішнім очікуванням, так і внутрішню потребу підтримувати високі стандарти. Перфекціонізм, орієнтований на інших, навпаки, демонструє інший психологічний профіль, не маючи прямого значущого зв'язку із соромом. Це вказує на розбіжності: дезадаптивні форми (соціально-приписаний і самоорієнтований) тісно пов'язані з внутрішнім соромом і самокритикою, тоді як орієнтований на інших тяжіє до зовнішньої проєкції та приписування відповідальності іншим.

2. Сором і внутрішня критика (самоосуд).

Сором демонструє сильні позитивні кореляції з такими показниками внутрішньої критики, як стурбованість помилками ($r = 0,774$, $p < 0,01$), самокритика ($r = 0,591$, $p < 0,01$) і сумніви у власних

Таблиця 1

Кореляції між показниками сорому, перфекціонізму, мотивації та захисних механізмів

Показник	Кореляція із «сором»	Значущість
Загальний рівень перфекціонізму	0,663	< 0,01
Самоорієнтований перфекціонізм	0,388	< 0,01
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,412	< 0,01
Стурбованість помилками	0,774	< 0,01
Самокритика	0,591	< 0,01
Сумніви у власних діях	0,552	< 0,01
Проєкція (захисний механізм)	0,380	< 0,01
Витіснення (захисний механізм)	0,499	< 0,01
Компенсація (захисний механізм)	0,456	< 0,01
Інтелектуалізація (захисний механізм)	0,401	< 0,01

діях ($p = 0,552$, $p < 0,01$). Також виявлено помірний позитивний зв'язок із проблемами із самооцінкою ($p = 0,584$, $p < 0,01$).

Це підтверджує, що сором є не епізодичною емоцією, а інтерналізованою установкою, що проявляється через постійний внутрішній негативний діалог і страх невдачі. Соромливі особи часто схильні до самозвинувачення та сумнівів у власній адекватності, що підтримує ідею про циклічну залежність між цими проявами.

3. Соціальні переживання в контексті сорому.

Виявлено помірний позитивний зв'язок сорому з провинною ($p = 0,449$, $p < 0,01$) та екстернальністю ($p = 0,244$, $p < 0,05$). Зворотний зв'язок зафіксовано з відстороненістю ($p = -0,266$, $p < 0,01$) та претензійністю ($p = -0,234$, $p < 0,05$).

Кореляція з екстернальністю може вказувати на схильність осіб із вищим рівнем сорому приписувати контроль і відповідальність зовнішнім чинникам. Водночас негативний зв'язок із відстороненістю й претензійністю відображає інтернальну, самозвинувачувальну позицію сорому, яка контрастує із зовнішньо-агресивним, вимогливим ставленням до інших.

4. Сором і захисні механізми.

Сором корелює з різними типами психологічних захистів. Найсильніші позитивні кореляції виявлено з такими механізмами, як витіснення ($p = 0,499$, $p < 0,01$), компенсація ($p = 0,456$, $p < 0,01$), інтелектуалізація ($p = 0,401$, $p < 0,01$) та проєкція ($p = 0,380$, $p < 0,01$).

Кореляція з проєкцією свідчить про спроби перенести власні неприємні відчуття на інших. Зв'язки з більш зрілими механізмами, такими як витіснення, компенсація, інтелектуалізація, указують на спроби компенсувати сором через перенесення відчуттів на несвідомий або інтелектуальний рівні, що відображає амбівалентність у захисних стратегіях.

Висновки. У процесі дослідження здійснено теоретичний аналіз феномена сорому в контексті сучасної психології та проведено емпіричну перевірку його взаємозв'язків із перфекціонізмом, мотиваційними орієнтаціями та механізмами психологічного захисту в молоді. На основі узагальнення літератури й отриманих результатів можна зробити такі узагальнені висновки.

По-перше, сором виявляється як складне інтегративне утворення, що має як соціально-реляційний, так і внутрішньоособистісний вимір. Теоретичний аналіз показав, що сором виконує важливу функцію соціальної регуляції, підтримуючи межі прийнятного в міжособистісній взаємодії, але водночас у дезадаптивних формах може сприяти формуванню почуття дефектності, самозвинувачення та відчуження. Це підтверджує його дуальну природу – між соціальною чутливістю й саморуйнівною інтроекцією.

По-друге, емпіричні результати засвідчили, що сором тісно пов'язаний із перфекціоністичними установками, насамперед із соціально приписаним

і самоорієнтованим типами перфекціонізму. Такий зв'язок указує на внутрішню напругу між прагненням до відповідності й страхом невідповідності, що створює ґрунт для хронічного самоконтролю, самокритики та підвищеної тривожності. Виявлена динаміка узгоджується з психодинамічними уявленнями про сором як емоційний корелят суперого й з когнітивними моделями, де він функціонує як елемент дезадаптивного мислення.

По-третє, установлені зв'язки між соромом і низкою механізмів психологічного захисту вказують на багаторівневі способи його регуляції. З одного боку, актуалізація проєкції, витіснення та компенсації відображає несвідому спробу уникнути безпосереднього контакту з болючими почуттями; з іншого – залучення більш зрілих механізмів, таких як інтелектуалізація, може свідчити про поступову інтеграцію афекту в особистісну структуру. Це підтверджує, що молодь перебуває у фазі активного формування способів афективної саморегуляції, де сором виконує роль як дестабілізуючого, так і потенційно розвивального чинника.

Загалом результати дослідження підтверджують гіпотезу, що високий рівень сорому є дезадаптивним фактором, пов'язаним із дезадаптивними перфекціоністичними тенденціями, внутрішньою критикою та захисними стратегіями уникнення, хоча деякі очікувані зв'язки, зокрема між соромом і боязню невдачі, не отримали статистичного підтвердження. Це може свідчити як про відсутність прямого зв'язку між афективною сферою й мотиваційними тенденціями, так і про методичні обмеження, зокрема недостатню чутливість шкал або вплив ситуативних чинників у самозвіті. Водночас важливо розуміти: сором може слугувати точкою входу для психотерапевтичної роботи. Визнання й прийняття сорому є необхідною умовою його трансформації з руйнівного в конструктивний афект, що сприяє розвитку реалістичнішої самооцінки та внутрішньої цілісності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Atkinson J.W. Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*. 1957. Vol. 64, № 6. P. 359–372. DOI: 10.1037/h0043445.
2. Beheshtifar M., Mazrae-Sefidi F., Nekoie Moghadam M. Role of perfectionism at workplace. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*. 2011. Vol. 38. P. 167–173.
3. Flett G.L., Hewitt P.L. Measures of perfectionism. *Measures of Personality and Social Psychological Constructs*. Academic Press. 2015. P. 595–618. DOI: 10.1016/B978-0-12-386915-9.00021-8.
4. Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. Vol. 14. P. 449–468. DOI: 10.1007/BF01172967.
5. Gilbert P. Shame, humiliation, guilt, and social status: The distress and harms of social disconnection. *Compassion focused therapy*. Routledge, 2022. P. 122–163. DOI: 10.4324/9781003035879-5.

6. Gootee A. Perfectionism, Shame, and Imposter Phenomenon in Health Science Students and Other Students. Research Paper/Harding University, Scholar-Works at Harding, 2024.

7. Hewitt P.L., Flett G.L., Turnbull-Donovan W., Mikail S.F. The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991. Vol. 3, № 3. P. 464. DOI: 10.1037/1040-3590.3.3.464.

8. Kohut H., Wolf E.S. The disorders of the self and their treatment: An outline. *International Journal of Psychoanalysis*. 1978. Vol. 59, № 4. P. 413–425.

9. Lechich S. The impact of perfectionism on well-being: Shame in perfectionism's influence on emotion regulation. Doctoral dissertation/Long Island University, Brooklyn, 2021.

10. Lee D.A., Scragg P., Turner S. The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame-based and guilt-based PTSD. *British Journal of Clinical Psychology*. 2001. Vol. 74, № 4. P. 451–466. DOI: 10.1348/000711201161109.

11. Ratto Vaquer L.M. Shame on Social Media Platforms: An existentialist analysis. Master's thesis/University of Twente, 2023.

12. Scheff T. The ubiquity of hidden shame in modernity. *Cultural Sociology*. 2014. Vol. 8, № 2. P. 129–141. DOI: 10.1177/1749975513507244.

13. Tangney J.P., Dearing R.L. Shame and Guilt. Guilford Press, 2003.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 14.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ КОМУНІКАТИВНОЇ КРЕАТИВНОСТІ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE SELF-CONCEPT OF PERSONS WITH DIFFERENT LEVELS OF COMMUNICATIVE CREATIVITY

У статті наводяться результати теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей Я-концепції осіб із різним рівнем комунікативної креативності.

Як психодіагностичний інструментарій використано **шкалу Я-концепції Теннессі (TSCS)** для дослідження особливостей Я-концепції, а також **тест-опитувальник комунікативної креативності** О.П. Саннікової та Р.В. Белоусової для оцінювання рівня розвитку комунікативної креативності.

Представлено результати кореляційного аналізу між показниками комунікативної креативності й показниками Я-концепції. Установлено, що високий рівень комунікативної креативності пов'язаний із позитивним соціальним самосприйняттям, задоволеністю собою, вираженою самокритичністю й сформованим особистісним Я, тоді як низький рівень комунікативної креативності супроводжується зниженням загального рівня Я-концепції, труднощами в прийнятті власної поведінки, відчуттям соціальної ізоляції й незадоволеністю фізичним Я. Описано індивідуально-психологічні особливості осіб із різним рівнем комунікативної креативності. Показано, що особи з високим рівнем комунікативної креативності характеризуються позитивним соціальним самосприйняттям, задоволеністю собою, вираженою самокритичністю та сформованим особистісним Я. Натомість особам із низьким рівнем комунікативної креативності притаманний знижений загальний рівень Я-концепції, труднощі в прийнятті власної поведінки, відчуття соціальної ізоляції й незадоволеність власним фізичним образом. Аналіз профілів дав змогу виявити структурні особливості Я-концепції представників обох груп, окресливши специфіку її функціонування залежно від рівня розвитку комунікативної креативності. Отримані результати можуть бути використані в практиці психологічного супроводу, профорієнтації та розвитку комунікативних компетенцій.

Ключові слова: Я-концепція, комунікативна креативність, властивість особистості, особистість, кількісний аналіз, якісний аналіз.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the individual psychological characteristics of the self-concept of individuals with different levels of communicative creativity.

The Tennessee Self-Concept Scale (TSCS) was used as a psychodiagnostic tool to study the features of the self-concept, and the Test-Questionnaire of Communicative Creativity by O.P. Sannikova and R.V. Belousova was used to assess the level of development of communicative creativity.

The results of a correlation analysis between indicators of communicative creativity and indicators of the self-concept are presented. It was found that a high level of communicative creativity is associated with a positive social self-perception, self-satisfaction, pronounced self-criticism and a formed personal self. While a low level of communicative creativity is accompanied by a reduced general level of self-concept, difficulties in accepting one's own behavior, a feeling of social isolation and dissatisfaction with one's physical self. Individual psychological individuals with different levels of communicative creativity are described. It is shown that individuals with a high level of communicative creativity are characterized by a positive social self-perception, self-satisfaction, pronounced self-criticism and a formed personal self. In contrast, individuals with a low level of communicative creativity are characterized by a reduced general level of self-concept, difficulties in accepting one's own behavior, a feeling of social isolation and dissatisfaction with one's own physical image. Analysis of the profiles allowed us to identify the structural features of the self-concept of representatives of both groups, outlining the specifics of its functioning depending on the level of development of communicative creativity. The results obtained can be used in the practice of psychological support, career guidance and development of communicative competencies.

Key words: Self-concept, communicative creativity, personality trait, personality, quantitative analysis, qualitative analysis.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.26>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Меленчук Н.І.

к.психол.н., доцент, завідувачка кафедри педагогіки та психології Міжнародний гуманітарний університет ORCID ID: 0000-0002-4749-6889

Лебединський Е.Б.

к.психол.н., доцент кафедри психології та педагогіки Одеський державний університет внутрішніх справ ORCID ID: 0009-0005-6237-1119

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, що характеризується швидкими соціальними змінами, цифровою трансформацією та зростанням міжособистісної взаємодії в умовах інформаційного перенасичення, особлива увага приділяється здатності особистості до ефективної, гнучкої та креативної комунікації. Комунікативна креативність, як властивість особистості, поєднує оригінальність мислення, гнучкість у міжособистісному спілкуванні й уміння знаходити нестандартні рішення в соціальних ситуаціях, набуває особливого значення в умовах все більшої складності комунікативних контекстів.

Разом із цим Я-концепція формує внутрішню картину світу людини, визначає її впевненість, від-

критість, мотивацію до самовираження та взаємодії, що безпосередньо впливає на прояви креативності в спілкуванні.

Дослідження взаємозв'язку між Я-концепцією та комунікативною креативністю є актуальним як у теоретичному аспекті (розширення уявлень про взаємозв'язок когнітивно-рефлексивних і комунікативних характеристик особистості), так і в прикладному – для вдосконалення психодіагностичних інструментів, розробки психокорекційних програм, підготовки фахівців у галузі психології, педагогіки, медіакомунікацій і коучингу.

Таким чином, актуальність теми зумовлена потребою сучасного суспільства в розвитку комунікативно креативної особистості, необхідністю по-

глибленого наукового аналізу психологічних основ цього явища, а також перспективами практичного застосування отриманих результатів у сфері психологічного консультування, освіти й особистісного розвитку.

У контексті дослідження сукупності оцінних суджень особистості феномен Я-концепції посідає центральне місце як цілісне психічне утворення, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти самосприйняття. У психологічній науці це поняття розглядається як ядро самосвідомості, що відображає ставлення індивіда до себе й зумовлює його функціонування в міжособистісному просторі.

Сучасна зарубіжна психологічна думка пропонує кілька провідних теоретичних підходів до інтерпретації Я-концепції. Зокрема, з позицій гуманістичної парадигми (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Р. Бернс, Р. Мей та ін.) вона розглядається як символ загальнолюдської природи особистості. У центрі уваги цих дослідників перебувають поняття автентичності, внутрішньої гармонії, прагнення до самореалізації та безумовного самоприйняття. У межах психодинамічного підходу (Е. Берн, А. Фрейд, Дж. Марсія, Е. Фромм, К. Хорні, Г. Саллівен) Я-концепція трактується як структурний центр особистості, що формується під впливом глибинних несвідомих процесів і міжособистісної взаємодії через механізми психологічного захисту, ідентифікації, інтеріоризації норм. У рамках інтеракціоністського підходу (В. Вундт, П. Жане, Ч. Кулі, Дж. Мід, Н. Грот, Т. Ліппс) акцент робиться на динамічному характері Я-концепції, яка виникає та трансформується в процесі соціальної взаємодії як результат відображення реакцій значущих інших.

Вітчизняна психологічна наука також демонструє послідовну увагу до проблематики Я-концепції. У працях Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, І.С. Кона, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, В.В. Століна, Л.І. Божович, М.Й. Боришевського, А.М. Прихожан та інших дослідників наголошено на зв'язку між самооцінкою, самоставленням і процесами формування самосвідомості. Особливу увагу приділено ролі позитивного ментального компоненту в побудові цілісного Я-образу, який забезпечує екзистенціальну здатність до саморозвитку, самовизначення й соціального функціонування особистості. Розробки К.О. Абульханової-Славської, С.Д. Максименка, Т.М. Титаренко, В.О. Татенка підкреслюють багатовимірність Я-концепції як утворення, що відображає активну життєву позицію, здатність до прийняття відповідальності й гнучке реагування на виклики мінливого соціального контексту.

Поглиблення теоретичних уявлень про функціональну зрілість та адаптаційний потенціал Я-концепції відображено в працях Л.І. Божович, М.Й. Боришевського, І.С. Кона, Г.С. Костюка. Ці автори акцентують на умовах її формування, зокрема в підлітковому та юнацькому віці, розглядають як чинники, що сприяють стабільності позитивного образу «Я», так і ризики розвитку нестійкої або деформованої Я-концепції.

Водночас аналіз Я-концепції в сучасному дослідницькому контексті неможливо здійснювати ізольовано від проблеми креативності як особистісної характеристики. Термін «креативність» походить від лат. creatio – «творення», й означає творчі можливості (здібності) людини, які можуть виявлятися в мисленні, спілкуванні, відчуттях, окремих видах діяльності, характеризувати особу загалом і її окремі сторони [1].

У контексті континуального підходу О.П. Санніковою комунікативна креативність розглядається як інтегральна багаторівнева властивість, що включає комплекс інтелектуальних, емоційних та особистісних особливостей індивіда, котрі сприяють нестандартному, нешаблонному рішенням ситуацій спілкування, сприяють генерації оригінальних ідей і способів спілкування, що виникають під час взаємодії з іншими людьми [3; 4]. Саме ця здатність – вільно і творчо реалізовувати себе в міжособистісній взаємодії – тісно пов'язана з особливостями формування Я-концепції, що й зумовлює актуальність дослідження взаємозв'язку між цими двома феноменами.

Отже, метою дослідження обрано пошук особливостей проявів Я-концепції осіб з різним рівнем комунікативної креативності.

Методи дослідження. Згідно з метою дослідження, обрано такі психодіагностичні методики:

– для дослідження особливостей Я-концепції використано шкалу Я-концепції Теннессі (Tennessee Self Concept Scale, TSCS), розроблену У. Фітсом. Структурно шкала базується на матричному поєднанні трьох горизонтальних змінних (самокритичність (SCr), самозадоволеність (SSt), поведінкове Я (SB)) і п'яти вертикальних вимірів Я-концепції: фізичне Я – сприйняття власного тіла та фізичних можливостей (PhS), моральне Я – оцінка моральних якостей та етичних принципів (MrS), особистісне Я – відчуття цінності себе як особистості (PrS), сімейне Я – роль і прийняття себе в сімейному контексті (FmS), соціальне Я – взаємодія та образ себе в соціумі (ScS). Крім того, розраховується інтегральний показник TS (Total Self-Concept), який є узагальненою характеристикою сформованості й стабільності Я-концепції. Використання цієї методики дає змогу отримати комплексну, багатовимірну картину самосприйняття досліджуваного, виявити внутрішньоособистісні конфлікти, емоційну забарвленість самооцінки, а також рівень психологічної адаптованості й інтегрованості особистості [2; 5];

– вивчення комунікативної креативності здійснювалася за допомогою тест-опитувальника комунікативної креативності О.П. Саннікової та Р.В. Белоусової. Автори виділяють такі біполярні показники комунікативної креативності: легкість – трудність у спілкуванні (KkL), схильність – байдужість до самопрезентації (KkSp), незалежність – залежність (KkN), конфліктність – покірливість (KkKf), емоційна стійкість – емоційна нестійкість у спілкуванні (KkEu), схильність до маніпулювання – без-

хитрісність (KkM), експресивність – невиразність (KkE), комунікативна компетентність – некомпетентність (KkK), композитна оцінка – загальний показник комунікативної креативності (KkOP) [3].

До вибірки дослідження ввійшли 103 особи у віці від 18 до 20 років (здобувачі заочної та денної факультету іноземних мов, медіа та психології Міжнародного гуманітарного університету м. Одеси).

Статистична обробка здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS 26.0 for Windows. Використовували кількісний (кореляційний) і якісний (метод «профілів» і метод «асів») аналіз даних. Метою кількісного аналізу даних був пошук взаємозв'язків між усіма показниками, що вивчаються. Використання якісного аналізу даних дало змогу вивчити особливості прояву Я-концепції осіб з різним рівнем комунікативної креативності.

Виклад результатів емпіричного дослідження. Для з'ясування статистичних зв'язків між показниками Я-концепції та комунікативної креативності проведено кореляційний аналіз. Аналіз кореляцій показав наявність значної кількості значимих додатних і від'ємних зв'язків. Розглянемо отримані зв'язки більш детально. Результати кореляційного аналізу презентовано в таблиці 1.

Показник комунікативної креативності KkN (незалежність) продемонстрував значимі додатні зв'язки на 1% рівні з показниками Я-концепції SSt (самозадоволеність), PhS (фізичне Я), PrS (особистісне Я) і на 5% рівні – з показником TS (загальний показник Я-концепції).

Отримані взаємозв'язки свідчать про те, що високий рівень незалежності в комунікативній креативності пов'язаний із більш розвиненим відчуттям самозадоволеності, адекватності й внутрішньої стабільності Я-образу. Зокрема, значимий додатний зв'язок між показником KkN (незалежність) і PrS (особистісне Я) вказує на взаємозв'язок критичного ставлення до зовнішніх впливів, здатності до самостійного мислення й високого рівня адаптації

та самовизначення. Незалежність від зовнішньої оцінки, стабільність самоідентичності й самосприйняття сприяють ефективній поведінці в умовах психологічного ризику та викликів. Додатний значимий зв'язок із загальним показником Я-концепції (TS) свідчить про те, що незалежність у комунікативній поведінці тісно пов'язана із загальним позитивним ставленням до себе, цілісністю самооцінки та рівновагою внутрішнього образу «Я».

Таким чином, показник незалежності як компонент комунікативної креативності не лише відображає зовнішню автономність, а й свідчить про психологічну зрілість, внутрішню силу та здатність до самореалізації.

Показник комунікативної креативності KkM (маніпулятивність) продемонстрував значимі від'ємні зв'язки з усіма показниками Я-концепції за методикою Теннессі, переважно на 1% рівні: SCr (самокритичність), SSt (самозадоволеність), SB (поведінка); PhS (фізичне Я); MrS (моральне Я); PrS (особистісне Я); FmS (сімейне Я); ScS (соціальне Я), TS (загальний показник Я-концепції).

Це дає змогу зазначити, що високий рівень маніпулятивності в комунікативній креативності супроводжується низькими значеннями показників Я-концепції. Тобто схильність до маніпуляцій, використання прихованих мотивів і стратегій психологічного впливу супроводжується зниженим рівнем самоприйняття, зокрема в аспектах особистісного, морального, соціального, сімейного, поведінкового та фізичного самосприйняття. Низькі значення таких показників, як SSt (самозадоволеність) і TS (загальний індекс Я-концепції), у поєднанні з високою маніпулятивністю можуть свідчити про наявність внутрішніх конфліктів, нестійкого образу й недостатньої самопрозорості. Водночас низький рівень SCr (самокритичності), пов'язаний із маніпулятивністю, може вказувати на ухилення від глибокого саморефлексивного аналізу власної поведінки та її етичних наслідків.

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками Я-концепції та показниками комунікативної креативності

Показники Я-концепції	Показники комунікативної креативності			
	KkN	KkM	KkK	KkOP
SCr		-367**	-295**	-207*
SSt	366**	-472**		
SB		-233*	-285**	-346**
PhS	295**	-368**		
MrS		-334**	-285**	-219*
PrS	372**	-432**		-327**
FmS		-313**	-435**	-373**
ScS		-348**	-405**	-235*
TS	235*	-403**	-299**	-310**

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 3) умовні позначення показників Я-концепції: SCr – самокритичність, SSt – самозадоволеність, SB – поведінка, PhS – фізичне Я, MrS – моральне Я, PrS – особистісне Я, FmS – сімейне Я, ScS – соціальне Я, TS – загальний показник Я-концепції; 4) умовні позначення показників комунікативної креативності: KkN – незалежність, KkM – схильність до маніпуляцій (маніпулятивність), KkK – комунікативна компетентність, KkOP – загальний показник (композитна оцінка).

Таким чином, схильність до маніпуляцій супроводжується менш позитивною Я-концепцією, що може ускладнювати процеси особистісної інтеграції, побудови автентичних міжособистісних стосунків і знижувати рівень психологічної адаптації.

Показник комунікативної креативності KkK (комунікативна компетентність) продемонстрував такі взаємозв'язки з показниками Я-концепції. З показниками SCr (самокритичність), SB (поведінка), MrS – моральне Я, FmS (сімейне Я), ScS (соціальне Я), TS (загальний показник Я-концепції) встановлено значимі від'ємні зв'язки на 1% рівні.

Такі результати дають підстави припустити, що підвищений рівень комунікативної компетентності може супроводжуватися зниженим рівнем емоційного самоприйняття або послабленням суб'єктивного відчуття включеності в значущі соціальні й сімейні зв'язки. Так, від'ємний кореляційний зв'язок з показником SCr (самокритичність) може вказувати на тенденцію уникати глибокої само-рефлексії або занижувати прояви власних недоліків у процесі соціальної взаємодії, що дає змогу легше підтримувати зовнішню впевненість у комунікації. З іншого боку, це може бути пов'язано з компенсаторним механізмом, коли ефективність у спілкуванні використовується як спосіб приховування або подолання внутрішніх сумнівів. Від'ємний значимий зв'язок із показниками Я-концепції SB (поведінкове Я) та MrS (моральне Я) свідчить про наявність потенційних розбіжностей між зовнішньою комунікативною активністю та внутрішнім сприйняттям власної поведінки й моральності. Інакше кажучи, високий рівень комунікативної компетентності може поєднуватися з ефективною соціальною взаємодією, проте не завжди супроводжується глибоким відчуттям внутрішньої відповідності цієї поведінки моральним уявленням або переконанням у її контрольованості. Від'ємні зв'язки з показниками FmS (сімейне Я) та ScS (соціальне Я) можуть вказувати на те, що висока орієнтація на успішну комунікацію загалом не гарантує відчуття емоційного включення в сімейні чи міжособистісні стосунки. У деяких випадках це може свідчити про поверховість соціальних зв'язків або відчуження в інтимно значущих контактах за збереження загальної ефективності в соціальній взаємодії. Нарешті, від'ємний зв'язок із загальним показником Я-концепції (TS) може свідчити про те, що навіть за умови високої комунікативної спроможності загальний рівень самооцінки залишається несформованим або нестійким.

Що стосується загального показника комунікативної креативності (KkOP), то він від'ємно пов'язаний із більшістю показників Я-концепції переважно на 1% рівні. Так, від'ємні значимі зв'язки на 5% рівні встановлено з показниками SCr (самокритичність), MrS – моральне Я, ScS (соціальне Я), на 1% рівні – з показниками SB (поведінка), PrS (особистісне Я), FmS (сімейне Я), TS (загальний показник Я-концепції).

Такі результати можуть свідчити про складний характер взаємодії між комунікативною активністю й самосприйняттям. Зокрема, виявлені від'ємні зв'язки з показниками PrS (особистісне Я), FmS (сімейне Я) та TS (загальний показник Я-концепції) указують на те, що високий рівень комунікативної креативності не завжди поєднується з позитивним самоставленням і відчуттям гармонії в особистісній, родинній і цілісній самоідентичності. Від'ємні зв'язки з такими показниками, як SB (поведінкове Я), MrS (моральне Я) та ScS (соціальне Я), можуть свідчити про наявність певного внутрішнього конфлікту між комунікативною гнучкістю й інтегрованістю Я-образу в соціальному контексті. Інакше кажучи, здатність до креативної адаптації в міжособистісному спілкуванні, до нестандартного використання комунікативних засобів може супроводжуватися відчуттям відчуження або сумнівами щодо моральності чи автентичності власної поведінки. Від'ємний кореляційний зв'язок із показником SCr (самокритичність) також може свідчити про знижений рівень самоаналізу або уникнення глибокої рефлексії щодо власних недоліків, що, у свою чергу, може підтримувати ззовні ефективну, але емоційно неузгоджену систему соціальних контактів.

Таким чином, отримані результати вказують на те, що високий рівень загальної комунікативної креативності не гарантує наявності позитивної, цілісної Я-концепції, а в деяких випадках може навіть супроводжуватися внутрішньою нестабільністю, критичністю до себе або фрагментарністю само-сприйняття.

Варто зауважити, що встановлені кореляційні зв'язки відображають лише наявність статистично значущих взаємозв'язків між окремими показниками, однак самі по собі не свідчать про причинно-наслідкові зв'язки між ними. З метою глибшого аналізу особливостей Я-концепції застосований якісний аналіз, який дав змогу зіставити профілі особливостей Я-концепції в осіб з високим і низьким рівнем комунікативної креативності.

Попередньо за допомогою методу «асів» [3] виокремлено дві групи осіб: групу KkP+ (особи з високим рівнем комунікативної креативності) та групу KkP– (особи з низьким рівнем цього показника). Далі, використовуючи метод «профілів», здійснили порівняльний аналіз структурних особливостей Я-концепції учасників обох груп.

На рис. 1 представлено графічну інтерпретацію отриманих результатів у вигляді профілів Я-концепції для виділених груп.

На осі абсцис (OX) позначено показники Я-концепції, на осі ординат (OY) – їх значення, виражені в процентильній шкалі. Середня лінія ряду проходить через точку 50-й процентиль. Кожен профіль відображає усереднені значення відповідних шкал, характерні для представників груп KkP+ та KkP–.

Візуально профіль Я-концепції групи осіб із високим рівнем комунікативної креативності (KkP+) розташований переважно в площині третього

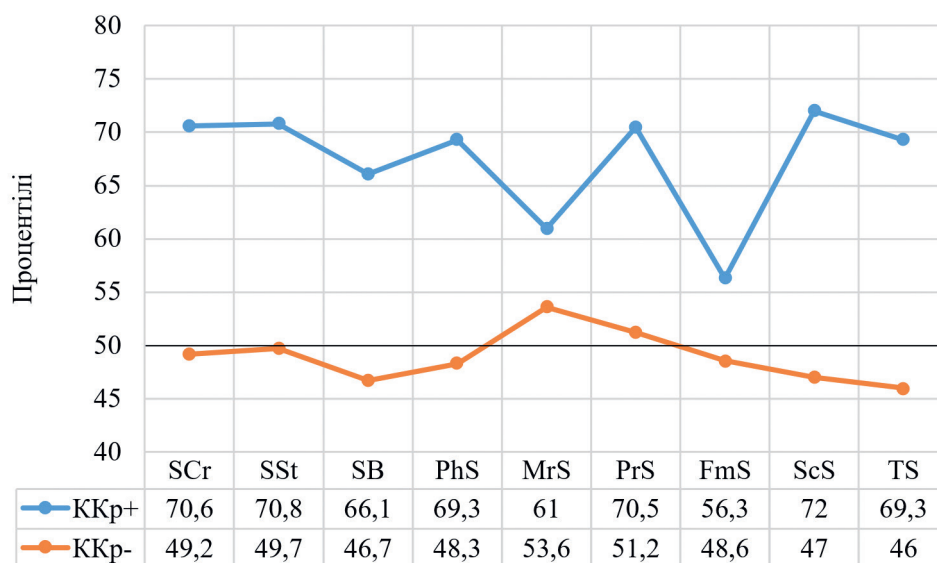


Рис. 1. Профілі Я-концепції груп осіб з різним рівнем комунікативної креативності

Примітка: 1) група ККр+ (N=21) – група осіб з високим рівнем загального показника комунікативної креативності; група ККр- (N=20) – група осіб з низьким рівнем загального показника комунікативної креативності; 2) умовні позначення показників Я-концепції: SCr – самокритичність, SSt – самозадоволеність, SB – поведінка, PhS – фізичне Я, MrS – моральне Я, PrS – особистісне Я, FmS – сімейне Я, ScS – соціальне Я, TS – загальний показник Я-концепції.

квартиля розподілу значень, що свідчить про позитивні тенденції в структурі окремих компонентів Я-концепції. Такий профіль указує на достатньо розвинене самосприйняття, що має потенціал для гнучкого реагування в умовах міжособистісної взаємодії, проте може супроводжуватися певною нестабільністю чи вибірковістю у внутрішньому прийнятті себе. Натомість профіль Я-концепції групи осіб із низьким рівнем комунікативної креативності (ККр-) розташований ближче до середньої лінії ряду, переважно в межах другого квартиля. Це вказує на більш помірний, але водночас стабільніший рівень Я-концепції, який може характеризуватися меншою варіативністю в самопрезентації, проте більшою внутрішньою узгодженістю, зокрема, у таких сферах, як моральне, сімейне та соціальне Я.

З метою аналізу кожного профілю здійснено ранжування показників Я-концепції за відхиленням від середньої лінії ряду (від збільшення абсолютного числа до меншого). Валентність означає відхилення від середньої лінії ряду або до додатного, або до від'ємного полюсу. Результати ранжування подано в таблиці 2.

Ураховуючи змістовий опис показників Я-концепції, згідно із застосованою методикою, спробуємо проаналізувати означені профілі (рис. 1).

Зокрема, у групі осіб з високим рівнем комунікативної креативності (ККр+) найбільш вираженими виявилися показники ScS+ (соціальне Я), SSt+ (самозадоволеність), SCr+ (самокритичність) і PrS+ (особистісне Я). Така конфігурація Я-концепції свідчить про те, що ці особи мають позитивне сприйняття себе в соціальному просторі, демонструють задоволення собою, що, імовірно, сприяє їхній активності в міжособистісному спілкуванні. Водночас підвищений рівень самокритичності в поєднанні з особистісною самоповагою свідчить про наявність рефлексивного ставлення до себе, що дає змогу адекватно оцінювати власні дії без надмірного самознецінення. Такий баланс між відкритістю до соціуму та внутрішньою саморефлексією може розглядатися як показник особистісної зрілості, яка поєднується з комунікативною гнучкістю й креативністю.

Натомість у представників групи з низьким рівнем комунікативної креативності (ККр-) зафіксовано знижені значення за такими показниками, як

Таблиця 2

Ранжування показників Я-концепції осіб із високим і низьким рівнем комунікативної креативності

Ранг	Групи осіб з різним рівнем комунікативної креативності	
	група ККр+	група ККр-
1	ScS+ соціальне Я	TS – загальний показник Я-концепції
2	SSt+ самозадоволеність	SB – поведінка
3	SCr+ самокритичність	ScS – соціальне Я
4	PrS+ особистісне Я	PhS – фізичне Я

Примітка: показники надано в порядку зменшення абсолютних величин відхилення від середньої лінії ряду.

TS – (загальний показник Я-концепції), SB – (поведінка), ScS – (соціальне Я) та PhS – (фізичне Я). Подібна динаміка може свідчити про загальне зниження позитивного самосприйняття, труднощі з прийняттям власної поведінки, а також про певну ізольованість у соціальному середовищі. Занижена оцінка власного фізичного Я часто супроводжується не лише емоційним дискомфортом, а й загальним зниженням самооцінки, що може позначатися на впевненості в собі й соціальній активності. Такі особи можуть уникати ситуацій соціального ризику, демонструвати обмеженість у вираженні себе, а їхня взаємодія з оточенням може бути менш гнучкою, емоційно стриманою або захисною.

Висновки. Таким чином, порівняльний аналіз дав змогу виявити структурні особливості Я-концепції представників обох груп, окресливши специфіку її функціонування залежно від рівня розвитку комунікативної креативності. Показано, що особи з високим рівнем комунікативної креативності (ККр+) характеризуються позитивним соціальним самосприйняттям, задоволеністю собою, вираженою самокритичністю та сформованим особистісним Я. Натомість особам із низьким рівнем комунікативної креативності (ККр-) притаманний знижений загальний рівень Я-концепції,

труднощі в прийнятті власної поведінки, відчуття соціальної ізольованості й незадоволеність власним фізичним образом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антошків А.В. Комунікативна креативність як чинник розвитку командотворчої компетентності психолога : дис. ... д-ра філософії : 053 «Психологія». Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2024. 250 с.
2. Кисляк О.П., Нагорна І.І. Діагностика Я-концепції: адаптація тесту «Тенесійська шкала Я-концепції». *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 1. С. 11–14.
3. Саннікова О.П., Саннікова А.О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід : монографія. Одеса : БМВ, 2014. 238 с.
4. Саннікова О.П., Саннікова А.О. Психологічні детермінанти творчої активності спілкування. *Наукові перспективи*. 2024. № 12(54). С. 1681–1695. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12\(54\)-1681-1695](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12(54)-1681-1695).
5. Fitts W.H., Warren W.L. Tennessee self-concept scale: TSCS-2. Los Angeles : Western Psychological Services, 1996. P. 118.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 14.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХІЧНІ СТАНИ ДІТЕЙ У КІБЕРСПОРТИВНОМУ ПРОСТОРИ

CHILDREN'S MENTAL STATES IN THE CYBERSPORT SPACE

Статтю присвячено дослідженню психічних станів дітей у кіберспортивному просторі. Узагальнено науково-теоретичну базу та констатовано фіксацію потенційних когнітивних переваг участі в кіберспорті й реальних ризиків для сну, емоційного стану та соціальної інтеграції. Двополюсність узагальнень підкреслює актуальність теми: кіберспорт є продуктом цифрової ери, а сучасні діти – активними споживачами онлайн-контенту. Вплив кіберспорту на особистість та розвиток віртуального середовища є предметом численних наукових розвідок і частиною функціонування сучасного цифрового суспільства. У дослідженні висвітлено аналіз психічних станів дітей у кіберспортивному просторі. У результаті встановлено наявність взаємозв'язку між ігровою залежністю та психо-емоційними станами дітей. Кіберспортивна активність має амбівалентний вплив, а саме сприяє когнітивному розвитку, соціальній інтеграції та зниженню стресових проявів за умов становлення цінностей ідентичності, розвиненого емоційного інтелекту й стабільної саморегуляції, а за дефіциту емоційної компетентності та підвищеної фрустраційності вона формує механізми психологічної залежності, що проявляються в посиленні агресивних і ригідних тенденцій, зниженні гнучкості мислення та підвищеній тривожності. Емоційний інтелект є інструментом поведінкового контролю в кіберпросторі. Для зміцнення емоційно-вольової сфери, укріплення емоційного інтелекту, запобігання розвитку ігрової адикції рекомендуємо корекційні програми та психологічну підтримку, раціональне застосування фізичної активності, релаксаційних заходів. Реалізація комплексних психокорекційних програм та організована робота практичного психолога дають змогу сформувати в дітей здатність управляти власним емоціями, потребу в зміцненні ментального здоров'я та розвитку когнітивних здібностей.

Ключові слова: діти, кіберспорт, психічний стан, інтернет-залежність, цінності, емо-

ційний інтелект, когнітивні здібності, емоційно-вольова сфера.

The article is devoted to the study of children's mental states in the e-sports environment. The scientific and theoretical basis has been summarized, and the potential cognitive benefits of participating in esports and the real risks to sleep, emotional state, and social integration have been identified. The bipolarity of the generalizations emphasizes the relevance of the topic: esports is a product of the digital age, and modern children are active consumers of online content. The impact of esports on personality and the development of the virtual environment is the subject of numerous scientific studies and part of the functioning of modern digital society. The study highlights the analysis of the mental states of children in the e-sports space. As a result, a correlation between gaming addiction and the psycho-emotional states of children was established. Esports activity has an ambivalent effect, namely, it contributes to cognitive development, social integration, and reduced stress symptoms in conditions of identity value formation, developed emotional intelligence, and stable self-regulation. However, in the absence of emotional competence and in the presence of increased frustration, it forms mechanisms of psychological dependence, which manifest themselves in increased aggressive and rigid tendencies, reduced flexibility of thinking, and increased anxiety. Emotional intelligence acts as a tool for behavioral control in cyberspace. To strengthen the emotional-volitional sphere, reinforce emotional intelligence, and prevent the development of gaming addiction, we recommend corrective programs and psychological support, rational use of physical activity, and relaxation measures. The implementation of comprehensive psychological correction programs and the organized work of a practical psychologist allow children to develop the ability to manage their own emotions, the need to strengthen mental health, and the development of cognitive abilities.

Key words: children, e-sports, mental state, internet addiction, values, emotional intelligence, cognitive abilities, emotional-volitional sphere.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.27>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Романюк Л.В.

д.психол.н., професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Інституту соціальних технологій у ЗВО Заклад вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
ORCID ID: 0000-0003-0422-1073

Ларченко Н.Р.

здобувач вищої освіти Заклад вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
ORCID ID: 0009-0004-1902-6662

Зростання доступності цифрових технологій, швидка трансформація медіасередовища та масштабування організованих форм ігрової активності зумовлюють бурхливий розвиток комп'ютерних ігор і кіберспортивного середовища, які впливають на психічний стан молодого покоління. Сучасні дослідження фіксують одночасну наявність як потенційних когнітивних переваг участі в кіберспорті, так і реальних ризиків для сну, емоційного стану та соціальної інтеграції дитячих груп. Аналіз емпіричної бази демонструє диспаратність результатів, де низка публікацій документує поліпшення перцептуально-моторних та когнітивних показників, зокрема швидкості ухвалення рішень і точності візуально-просторової обробки, що пов'язують із систематичною кіберспортивною практикою, але водночас великі оглядові дослід-

ження й метааналізи вказують на статистично значущі асоціації між підвищеним часом ігрової активності та симптоматикою депресії, тривоги, порушеннями сну та ризиком формування проблемної ігрової поведінки. Адже шляхом аналізу впливу кіберспорту на зміни психічного функціонування, соціальної адаптації і поведінкових маркерів можна визначити позитивні та негативні наслідки розвитку кіберспортивної практики. Двополюсність емпіричних узагальнень підкреслює актуальність представленого дослідження. Кіберспорт – це продукт цифрової ери, а сучасні діти покоління Z (зумери) є активними споживачами онлайн-контенту. За таких умов дослідження психологічних особливостей психічних станів дітей у кіберспортивному середовищі набуває особливої актуальності.

Мета дослідження – проаналізувати психічні стани дітей у кіберспортивному просторі.

Основні завдання: визначити позитивні та негативні сторони впливу кіберспорту на тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність у дітей; узагальнити значущість корекційних впливів та психологічної допомоги в роботі з дітьми, щоб запобігти негативним наслідкам перебування в кіберспортивному просторі.

Для проведення дослідження використано теоретичні методи аналізу науково-методичної та психологічної літератури, емпіричні дослідження у вигляді втілення визначених методик діагностування психоемоційних станів дітей, узагальнення здобутих результатів.

Припускаємо, що становлення цінностей ідентичності особистості протягом розвитку особистості дитини сприятиме укріпленню психічних станів і ментального здоров'я загалом, про що йдеться в цьогорічній статті Л. Романюк [5]. У наукових дослідженнях С. Бобренко, О. Андрєєвої [1] розкрито організаційні та методичні підходи до різних видів рухової активності в процесі заняття кіберспортом. О. Ганага, Т. Петровська, С. Федорчук [2] розглядають особливості розвитку кіберспортивних здібностей під впливом когнітивних чинників; З. Спринська [6] досліджує зміни особистісних проявів у дітей під впливом комп'ютерних ігор; О. Яковенко, О. Шинкарук, Н. Бишивець, С. Строганов [8] аналізують вплив кіберспорту на підвищення рівня стресостійкості та подолання стрес-асоційованих станів. Зі свого боку, М. Ярмоленко, О. Шинкарук, А. Линник, К. Беляєв [10] досліджують вплив кіберспорту на психологічний та фізичний стан молодого покоління.

Когнітивні дослідження зосереджуються на тому, як регулярне залучення до відеоігор впливає на розумові процеси. Експериментальні дані свідчать, що інтенсивне геймерство може стимулювати розвиток когнітивних здібностей. Окремі інтервенційні дослідження фіксують поліпшення робочої пам'яті, уваги та навичок вирішення складних завдань в осіб, які регулярно грають. Стратегічні ігри можуть сприяти розвитку навичок планування та координування дій, а такі ігри, як шутери, допомагають розвивати навички реагування на стресові ситуації та координацію рухів. Також відеоігри можуть сприяти розвитку просторових навичок і здатності орієнтуватися в просторі [7, с. 96]. Регулярні кіберспортивні практики тренують увагу, пам'ять, логіку, здатність до комунікації та співпраці, сприяють розвитку міжособистісної взаємодії. Крім того, кіберспортивні ігри впливають на психоемоційний стан гравців: приносять задоволення, підвищують рівень стресостійкості, сприяють розвантаженню та релаксації, а також тренують швидкість реакції і розвивають здатність контролювати власні емоції [7, с. 98].

Досвід участі в комп'ютерних іграх теж має значення. У дослідженнях О. Яковенка та інших авторів експериментально доведено, що кібер-

спорт може бути частиною реабілітаційної програми та сприяти підвищенню психічної стійкості, зниженню рівня стресу, тривожності та депресії. Завдяки повному зануренню у віртуальний ігровий простір покращуються когнітивні здібності та підвищується рівень розвитку емоційного інтелекту [8, с. 208].

За дослідженнями З. Спринської, у початківців після комп'ютерної гри спостерігається погіршення психічних станів порівняно з більш досвідченими гравцями. Зокрема, посилюється відчуття смерті, з'являється обмеженість самовираження, зростає рівень напруженості, знижується самооцінка, загострюється потреба в самозбереженні, що виявляється в зміні поведінки та спрямованості на втечу від проблем. Погіршення психічного стану гравців-початківців, порівняно з більш досвідченими гравцями, пояснюється тим, що гравці з досвідом краще навчилися управляти власним психоемоційним станом, а початківці ще не мають сформованих навичок щодо регуляції своїх емоцій та ототожнюють себе з персонажами віртуальної гри, а це додає напруженості й сприяє підвищенню емоційності [6, с. 196].

Водночас, крім позитивної дії кіберспортивних ігор, є негативні, що зумовлюють виникнення ризиків ігрової залежності та, як наслідок, через зниження рухливості, як-от надмірна вага, проблеми з опорно-руховою системою, а також поява дратівливості та розширення інших депресивних симптомів, формування емоційної скутості, поведінкових розладів. Надмірна ігрова діяльність у кіберпросторі може бути причиною порушеннями сну та режиму дня, прояву агресивності й підвищення збудливості, погіршення навчальної успішності та соціальної адаптації, розладами уваги й емоційної сфери [10, с. 255–256].

Клінічна психологія розглядає питання здоров'я гравців і можливі психічні розлади, пов'язані з інтенсивною грою. Огляди досліджень показують, що надмірна залученість до геймінгу може призводити до різноманітних негативних наслідків. З фізіологічного боку помічено погіршення зору, проблеми зі спиною і зап'ястями, порушення постави через тривалу роботу за комп'ютером. З психічного боку зафіксовано випадки розвитку депресії, тривожних розладів та агресивної поведінки як наслідок інтенсивної гри [11].

Позитивні емоції в юних геймерів можуть виникати на тлі емоційного захоплення грою та здобуття певних досягнень у ній завдяки соціальній взаємодії з іншими гравцями та внаслідок утілення складних завдань. Негативні емоції можуть виникати через роздратування внаслідок тривалих програвів. Деякі ігри сприяють формуванню відчуття страху чи напруги через складний сюжет гри. Водночас можлива емоційно нейтральна реакція на геймінг. Також залежно від досвіду формується якість виконання завдань, оскільки тривалий досвід геймерства в кіберспорті сприяє розвитку стратегічного мислення, швидкості реакції, здатності ефек-

Таблиця 1

Результати респондентів за шкалою IGDS9-SF

Рівень	Кількість осіб	% від загальної кількості
Низький	10	33,3 %
Середній	12	40,0 %
Високий	8	26,7 %

тивно працювати в команді [9, с. 207]. Тому психічні стани дітей різних вікових категорій заслуговують особливої уваги.

У нашому дослідженні для оцінки ігрової активності та психічних станів дітей у кіберспортивному просторі використано IGDS9-SF шкалу залежності від інтернет-ігор [3, с. 52–53] та оцінювання емоційних станів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності за модифікованою версією опитувальника, адаптованого на основі методики Г. Айзенка [4, с. 76]. Вибірку становили 30 здобувачів освіти закладу загальної середньої освіти. Віковий склад вибірки зосереджений у межах шкільного віку з переважанням респондентів старшої шкільної або юнацької групи – 15–18 років, яку представляють 14 осіб (46,7 %). У категорії середнього шкільного віку (12–14 років) зафіксовано 10 осіб (33,3 %), тоді як молодший шкільний вік (6–11 років) охоплює 6 осіб (20,0 %).

За шкалою IGDS9-SF визначено діапазони для інтерпретації отриманих результатів: низький рівень – 9–20 балів (ігрова поведінка в межах норми), середній рівень – 21–32 бали (наявні тенденції до формування залежності), високий рівень – 33–45 балів (висока ймовірність ігрової залежності). Результати наведені в табл. 1.

Одержані результати свідчать про те, що переважна частина респондентів 40,0 % має середній рівень вираженості ігрової поведінки, що вказує на наявність тенденцій до формування залежності, хоча вони ще не набули стабільного патологічного характеру. Третина вибірки 33,3 % демонструє низький рівень, що відображає адаптивну поведінку у сфері дозвілля та контрольоване ставлення до ігор. Натомість 26,7 % опитаних мають високі показники, що засвідчує наявність сформованих або близьких до сформованих проявів ігрової залежності, яка супроводжується зниженням самоконтролю, соціальною ізоляцією та емоційною дезадаптацією.

Результати вимірювання самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності досліджуваних [4, с. 76] наведено в табл. 2.

Відповідно 70,0 % опитаних мають середній рівень тривожності, що вказує на наявність помірної емоційної напруженості, притаманної адаптивним реакціям на стресові стимули. Цей рівень не супроводжується дезорганізацією поведінки, проте свідчить про певну внутрішню напругу, яка може підвищуватися за умов фрустрації або невизначеності. У 20,0 % респондентів виявлено високий рівень тривожності, що характеризується схильністю до переживання страху, очікування негативних подій, емоційної нестійкості та невпевненості у власних діях. Такі особи потенційно більш уразливі до стресових перевантажень і схильні до формування компенсаторних моделей поведінки, зокрема уникання або залежності. Натомість 10,0 % осіб із низьким рівнем тривожності демонструють високий ступінь емоційної стабільності та толерантність до стресу, що є сприятливим фактором психологічної адаптації. Також 73,3 % учасників мають середній рівень фрустрації, який характеризується здатністю конструктивно долати труднощі без тривалих емоційних зривів. Це свідчить про наявність базових механізмів подолання фрустраційних ситуацій і достатній рівень самоконтролю. Високі показники фрустрації, виявлені в 13,3 % респондентів, відображають знижену толерантність до невдач, схильність до афективних реакцій і підвищену потребу в зовнішній підтримці. Для цієї групи характерна нестійкість емоційної регуляції, що може бути фактором ризику розвитку імпульсивних або залежних форм поведінки. Також 86,7 % опитаних перебувають у межах середнього рівня агресивності, що свідчить про адаптивний тип емоційного реагування, у якому агресивність виконує конструктивну функцію наполегливості й самоствердження. Такий рівень сприяє ефективній соціальній взаємодії, оскільки не переходить у деструктивні форми поведінки. Лише 3,3 % осіб виявили високий рівень агресивності, який може бути пов'язаний із внутрішньою напругою, незадоволеністю або потребою в домінуванні. Ці респонденти становлять незначну, але психологічно вразливу групу, потенційно схильну до конфліктності в ситуаціях стресу. Показники ригідності також демонструють стабільність емоційно-поведінкових процесів. Для 86,7 % учасників характерний середній рівень ригідності, який забезпечує оптимальний баланс між сталістю поглядів і здатністю до адаптації. Такий рівень передбачає збереження власних позицій за одночасної готовності до корекції поведінки відповідно до змін

Таблиця 2

Результати вимірювання самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності досліджуваних

Показник	Низький рівень	%	Середній рівень	%	Високий рівень	%
Тривожність	3	10,0	21	70,0	6	20,0
Фрустрація	4	13,3	22	73,3	4	13,3
Агресивність	3	10,0	26	86,7	1	3,3
Ригідність	4	13,3	26	86,7	0	0,0

середовища. Високий рівень ригідності у вибірці не зафіксовано, що свідчить про відсутність надмірної психологічної інертності або догматизму. Натомість 13,3 % мають низькі показники, що вказує на відкритість до нового досвіду, когнітивну гнучкість і високу адаптивність, хоча за певних умов така гнучкість може межувати з підвищеною сугестивністю. Узагальнений емоційний профіль вибірки характеризується домінуванням середнього рівня всіх досліджуваних станів (70–87 %), що вказує на відносну гармонійність емоційної сфери й здатність до адаптивного функціонування. Водночас 20 % осіб із підвищеною тривожністю утворюють латентну групу ризику, для якої притаманна підвищена емоційна вразливість, схильність до психоемоційного виснаження та більша ймовірність розвитку залежної поведінки в умовах інтенсивного цифрового або соціального навантаження.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена відображає складну взаємозалежність між ігровою залежністю та емоційними станами респондентів. Виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем ігрової залежності та такими показниками, як фрустрація ($p = 0,526$, $p < 0,01$), агресивність ($p = 0,516$, $p < 0,01$) і ригідність ($p = 0,475$, $p < 0,01$). Це свідчить, що підвищення рівня емоційного напруження, нездатність гнучко реагувати на зміни та схильність до агресивних реакцій можуть бути психологічними чинниками, які супроводжують розвиток ігрової адикції. Залежність від кіберігор формується на тлі підвищеної емоційної напруженості, схильності до агресивно-ригідних реакцій та недостатньої емоційної саморегуляції. Низький рівень емоційного інтелекту при цьому є предиктором і модератором ризику адиктивної поведінки, посилюючи вплив негативних емоційних станів на схильність до ігрової активності. Відповідно проведення корекційної роботи має бути спрямовано на зміцнення емоційного інтелекту та реалізацію когнітивно-поведінкової терапії, розвитку соціальних навичок тощо. Кіберспорт потребує від гравців спеціальної теоретичної та психологічної підготовки. Бажаний результат досягається завдяки поєднанню інтелектуальної, технічно-практичної підготовленості та психологічної стійкості геймерів [2, с. 61]. Водночас поєднання рухової активності, розвитку когнітивних здібностей та зміцнення психічного здоров'я сприяють кращій продуктивності молодого покоління в кіберспортивному просторі, успішному навчанню та запобіганню інтернет-адикції, розвитку ігроманії. Розробка програми підвищення емоційної стійкості та покращення психічних станів вміщує оздоровчо-рекреаційний напрям, роботу над підвищенням рівня фізичної активності та психоемоційного стану, розвиток когнітивних здібностей та систематичне діагностування когнітивних і психічних чинників особистості [1, с. 55].

Використання когнітивно-поведінкових стратегій, практик усвідомленості, психоосвітніх і соціально-комунікативних модулів сприяє гармонізації емоційної сфери, зниженню ігрової залежності та

підвищенню емоційного інтелекту в дітей. Ефективність корекційних програм ґрунтується на поєднанні психоосвітнього впливу з емоційно-регуляторними практиками. Не менш вагоме значення має робота практичного психолога в закладах загальної середньої освіти. Психологи повинні забезпечувати розвиток емоційної компетентності дітей і контролювати баланс між ігровою та офлайн-активністю, використовуючи ігри як інструмент розвитку когнітивних і метакогнітивних функцій.

Отже, проведене дослідження свідчить про неоднозначний вплив кіберспортивного простору на дітей різних вікових категорій. Емпіричне дослідження підтвердило існування системних зв'язків між параметрами ігрової активності та психічним функціонуванням дітей. Негативний зв'язок між емоційним інтелектом та ігровою залежністю підтверджує, що низький рівень усвідомлення й регуляції емоцій є ключовим механізмом втрати поведінкового контролю. Раціонально організована активність дітей у кіберспорті сприяє розвитку когнітивних здібностей та прояву позитивних емоцій. Неоднозначність впливу кіберспортивного простору на психоемоційний стан дітей зумовлює потребу в подальших дослідженнях розвитку когнітивних та емоційних чинників в умовах гейміфікації. Перспективність дослідження пов'язана з тим, що кіберспорт стає буденним явищем у житті сучасного молодого покоління, а тому його вплив на психоемоційний стан особистості потребує системного й більш глибокого вивчення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бобренко С.М., Андрєєва О.В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 12. С. 51–59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2024_12_11 (дата звернення 11.09.2025)
2. Ганага О., Петровська Т., Федорчук С. Когнітивний ресурс кіберспортсмена як чинник спортивної ефективності. *Sport science spectrum*. 2024. № 2. С. 55–64. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TM-FVS_2024_2_10 (дата звернення 21.09.2025)
3. Коkun О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2022. 144 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736240> (дата звернення 14.09.2025)
4. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psychologu_dla_roboty.pdf (дата звернення 14.09.2025)
5. Романюк Л.В. Становлення цінностей ідентичності особистості в ході її самоідентифікації протягом підліткового та юнацького періодів розвитку. *Перспективи та інновації на-*

уки. 2025. № 4(50) С. 1677–1686. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1677-1686](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1677-1686) (дата звернення 19.09.2025)

6. Спринська З.В. Вплив комп'ютерної гри на деякі особистісні прояви у підлітків. *Психологія особистості. Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 193–198. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.31> (дата звернення 14.10.2025)

7. Шинкарук О., Давидов Д. Вплив кіберспорту на формування спеціальних здібностей військовослужбовців у сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 96–102 DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96-102> (дата звернення 27.08.2025)

8. Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Бишивець Н.Г., Строганов С.В. Кіберспорт як інструмент реабілітації для військовослужбовців: подолання стресу та стрес-асоційованих станів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 12. С. 207–212. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2024_12_45 (дата звернення 14.10.2025)

9. Ярмоленко М.А., Жуков В.О., Акішев О.В. Чинники, що впливають на формування мотивації у дітей та підлітків до занять кіберспортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3. С. 204–209. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2024_3_42 (дата звернення 11.09.2025)

10. Ярмоленко М., Шинкарук О., Линник А., Беляєв К. Психологічний та фізичний стан дітей і підлітків, які займаються кіберспортом. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 1. С. 249–259. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/spschuh_2025_1_24 (дата звернення 01.09.2025)

11. Palanichamy T. *et al.* Influence of Esports on stress: A systematic review. *Ind Psychiatry J*. 2020. № 29(2). Р. 191–199. DOI: https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_195_20 (дата звернення 11.09.2025)

Стаття надійшла у редакцію: 24.10.2025

Стаття прийнята: 07.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДЕПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНИХ АДИКЦІЙ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERSONAL DEPROFESSIONALIZATION IN THE CONTEXT OF THE INFLUENCE OF PROFESSIONAL ADDICTIONS

У статті викладено теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень професійно орієнтованих складників психологічної структури особистості в контексті негативного впливу на них сучасних адитивних чинників, що зумовлюють можливості втрати їх професійної спрямованості. Визначено особливості психологічної стійкості особистості щодо протидії руйнівному впливу сучасних професійних адикцій та гальмування процесу депрофесіоналізації.

Значну увагу приділено дослідженню сутності, змісту, психологічних аспектів та специфічних характеристик поняття «депрофесіоналізація». Визначено найбільш поширені види поведінкових залежностей, серед яких професійна адикція розглядалася як нав'язлива потреба певного виду діяльності. У статті показано, що однією з найважливіших професійних деформацій сьогодні став синдром психічного (емоційного) вигорання.

Теоретичне поле вивчення проблеми професійних адикцій у контексті їх впливу на депрофесіоналізацію особистості в статті становить аналіз таких соціально-психологічних явищ, як трудоголізм, завчена безпорадність, прокрастинація, ургентна залежність, професійний перфекціонізм та професійний маргіналізм, воєнно руйнівна суспільно-економічна та соціально-психологічна ситуація в країні. При цьому показано, що ургентна залежність наразі дедалі більше набуває універсального, інтегративного характеру, який посилює свій вплив на інші професійні адикції.

Однак серед усіх названих та інших професійних адикцій у сучасній Україні явно домінують руйнівні суспільно-економічні та соціально-психологічні адикції, які викликані введеним в умови війни з росією воєнний станом, наслідками ведення бойових дій з агресором та постійним злочинно-терористичним бомбардуванням усієї цивільної інфраструктури країни. Усі ці адикції, безсумнівно, мають величезний негативний вплив та катастрофічно пагубні наслідки для особистісного професійного розвитку населення держави, ведуть до наростання процесу депрофесіоналізації більшості категорій фахівців.

Ключові слова: структура особистості, депрофесіоналізація, професійні адикції, трудоголізм, завчена безпорадність, прокрастинація, професійний перфекціонізм, ургентна залежність, професійний маргіналізм.

The article presents a theoretical and methodological analysis of scientific research on professionally oriented components of the psychological structure of the personality in the context of the negative impact on them of modern additive factors that cause the possibility of losing their professional orientation. The features of the psychological stability of the personality in terms of counteracting the destructive impact of modern professional addictions and slowing down the process of deprofessionalization are determined. Considerable attention is paid to the study of the essence, content, psychological aspects and specific characteristics of the concept of "deprofessionalization". The most common types of behavioral addictions are determined, among which professional addiction was considered as an obsessive need for a certain type of activity. The article shows that one of the most important professional deformations today is the syndrome of mental (emotional) burnout.

The theoretical field of study of the problem of professional addictions in the context of their impact on the deprofessionalization of the individual in the article is the analysis of such socio-psychological phenomena as workaholism, learned helplessness, procrastination, urgent dependence, professional perfectionism and professional marginalism, the war-destructive socio-economic and socio-psychological situation in the country. At the same time, it is shown that urgent dependence is now increasingly gaining a universal, integrative character, which strengthens its influence on other professional addictions. However, among all the above and other professional addictions, in modern Ukraine, destructive socio-economic and socio-psychological addictions clearly dominate, which are caused by the martial law forcibly introduced in the conditions of the war with Russia, the consequences of conducting hostilities with the aggressor and the constant criminal and terrorist bombing of the entire civilian infrastructure of the country. All these addictions, undoubtedly, have a huge negative impact and catastrophically detrimental consequences for the personal professional development of the population of the state, leading to an increase in the process of deprofessionalization of most categories of specialists.

Key words: personality structure, deprofessionalization, professional addictions, workaholism, learned helplessness, procrastination, professional perfectionism, urgent dependence, professional marginalism.

УДК 159.922.2+331.442

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.28>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Стасюк В.В.

д.психол.н., професор, професор кафедри військової психології Національний університет оборони України

ORCID ID: 0000-0002-4996-4041

Мороз В.М.

начальник

Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України

ORCID ID: 0000-0003-3363-3712

Постановка проблеми. Людина, як особистість, у сучасних складних обставинах свого розвитку, як провідний учасник і творець суспільного буття, зазнає психологічних структурних змін у своєму інтелектуальному, творчому розвитку, а водночас і деформації, деградації та депрофесіоналізації. Людський чинник нині потребує ґрунтовних досліджень, тому що є необхідною умовою та пріоритетом підготовки кадрів для всіх сфер життєдіяльності держави, визначальним суб'єктом

впливу на професійну діяльність фахівців на різних функціональних рівнях соціуму.

Його проблеми насамперед визначаються ще не достатньо дослідженим питанням напрямів формування та розвитку психологічної структури особистості, її деформації, впливу на персональну професійну діяльність. Це стосується таких визначальних складних понять, як «особистість», «психологічна стійкість», «деперсоналізація», «депрофесіоналізація», неоднозначних у тлумаченнях

психологів, психіатрів та фізіологів. Тому й сталого концептуально-вербального їх визначення в сучасній психологічній науці наразі немає.

Також у концепціях професійного становлення особистості положення про зв'язок особистісного та професійного розвитку суб'єкта відзначається якраз малодослідженою різноспрямованістю змін особистості під впливом професійної діяльності. Сучасні дослідники цієї проблеми відзначають, що в суспільстві збільшується кількість фахівців, які втратили професійну ідентичність. Психологи попереджають про те, що професійний маргіналізм стає значущою соціально-психологічною проблемою. Зокрема, рівень поведінки фахівців управлінського профілю, яка відхиляється від соціальної прийнятності, підвищується, а неадекватні дії професіоналів у всіх сферах менеджменту дедалі частіше стають соціально небезпечними, адже вони негативно змінюють рольову функцію професії

Водночас за сучасних умов визначена проблема також зумовлюється наростанням руйнівних впливів у сфері професійного становлення та розвитку фахівців. Актуальною є відсутність адекватної моделі дослідження, яка б відповідала реальності процесів депрофесіоналізації.

До чинників відсутності такої моделі належить поверховість вивчення професійно орієнтованих складників психологічної структури особистості, її психологічної стійкості в умовах стрес-факторів професійної діяльності, нестача новітніх наукових розвідок сучасних особливостей депрофесіоналізації.

Відомо, що від трудоголізму, ургентної залежності та професійного виснаження потерпає більше третини найбільш успішних фахівців. Водночас питання оновлення переліку, характеристик та особливостей впливу сучасних професійних адикцій на поширення депрофесіоналізації наразі ще мало вивчені. Принаймні цілісний досліджень указаних проблем у вітчизняній психології за останнє десятиліття наразі не виявлено.

Крім того, сучасними українськими дослідниками ще далеко не вивчені соціально-економічні чинники масштабної депрофесіоналізації населення в період становлення незалежності України. А також наразі вони тільки підходять до розуміння стратегічно небезпечних для країни розмірів депрофесіоналізації мільйонів наших громадян, спричиненої введенням режиму воєнного часу та наслідками бойових дій, особливо терористичних злочинів російських військ.

Так, наразі сучасних досліджень щодо сучасних психологічних аспектів депрофесіоналізації особистості в умовах впливу професійних адикцій явно не достатньо. Особливо бракує системного вивчення впливу адитивних чинників на цю проблему в умовах воєнного часу.

Мета статті – дослідити психологічні аспекти депрофесіоналізації особистості в контексті впливу сучасних професійних адикцій для вдосконалення організації профілактичної роботи

Виклад основного матеріалу. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених з таких напрямів: а) психологічна професійно орієнтована структура особистості (М. Варій, О. Власова, В. Клочков, В. Когут, О. Леонтьєв, О. Лосєв, А. Маслоу, В. Моргун, Г. Олпорт, Ф. Платонов, В. Рибалка, К. Рубінштейн, Ю. Трофімов); б) психологічні особливості залежної поведінки особистості та її депрофесіоналізації (Б. Братусь, М. Гріффітс, І. Зарубінська, Є. Змановська, Б. Кіллінджер, А. Костюк, Т. Макота, О. Личко, В. Менделевич, А. Міллер, О. Музика, В. Оутс, Д. Пайнз, Г. Портер); в) особливості сучасних професійних адикцій та їх вплив на депрофесіоналізацію (Ж. Вірна, О. Демчук, Т. Дучимінська, В. Горбунова, Я. Гошовський, С. Камінська, В. Лютий, В. Магда, І. Матієшин, Я. Мацегора, В. Мороз, А. Мудрик, О. Назаров).

Вагоме значення для презентованого дослідження психологічних аспектів особистості мають наукові праці щодо визначення поняття «особистість», її загальної структури та моделей. При цьому під особистістю розуміється конкретна людина, яка: належить до певного суспільства і соціальної групи; усвідомлює своє ставлення до навколишнього середовища, народу і самої себе; провадить певну діяльність; вирізняється своєрідними особливостями поведінки та діяльності [1].

Пріоритетним предметом дослідження психології особистості є її структура та функціональні характеристики; умови й рушійні сили формування; її рефлексивні властивості; самооцінка та образ Я як індивідуальності; особливості ставлення до життя та діяльності; гуманістична, духовна, ціннісна спрямованість; формування й розвиток особистості в соціумі; вплив екстремальних ситуацій на особистісний розвиток; відхилення або життєва криза та можливості гармонізації на різних етапах розвитку, стресостійкість; розбіжності проявів індивіда та ін.

Серед багатьох концепцій, підходів до психологічної структури особистості в контексті її депрофесіоналізації (деформації, руйнації, деградації її творчої, суспільно перетворювальної, професійно спрямованої діяльності), на думку автора, доцільно розглянути багатовимірну структуру особистості В. Моргуна. Вона характеризується інноваційними положеннями, зокрема, про новий статус самодіяльності як перехід від творчої діяльності до основної діяльності особистості, предметом якої є робота людини над собою; про спілкування та самодіяльності в людських взаєминах; про нову послідовність провідних діяльностей у розвитку особистості під час життя.

При цьому в теорії В. Моргуна багатовимірна структура особистості містить такі професійно орієнтовані складники:

– просторово-часові спрямування особистості, що містять співвідношення її локалізації в минулому, сучасному й майбутньому та визначаються вирішенням суперечності між буттям і небуттям її матеріальних та духовних носіїв;

– вольові переживання особистості виявляються в її емоціях, за якими стоять цілі, настанови, напружені потреби, мотиви та особистісний сенс;

– змістовна спрямованість діяльності особистості, що відповідає системі поділу праці й онтогенезу суб'єкта діяльності та передбачає спрямованості на: конкретну працю в її вузькому розумінні; суб'єктно-знакове пізнання та перетворення інших людей; перетворення способів власної активності; перетворення самого себе;

– рівні опанування особистістю своєї діяльності, що містить: навчання, відтворення діяльності, надситуативну пізнавальну активність та творчість як вищий рівень опанування діяльності;

– форми реалізації особистістю своєї діяльності: моторна, перцептивна, мовна, розумова (рефлексивна) [2].

Разом з вищеперерахованими професійно орієнтованими структурними елементами важливим складником структури особистості, що протидіє руйнівному впливу на неї сучасних адикцій, є психологічна стійкість, яка посідає особливе місце в психологічній науці, оскільки кардинально впливає на стабільність та безпеку суспільства, людини в професійній діяльності, особливо в умовах ризику й небезпечних ситуаціях. Вона розглядається з таких основних позицій: функціональних аспектів якостей особистості; професійної діяльності; властивостей, що впливають на характер діяльності; комплексної характеристики, що містить психологічні, фізіологічні та організаційно-поведінкові компоненти тощо. Нервово-психічну стійкість В. Ключков розглядає як здатність людини за допомогою саморегуляції протистояти негативним чинникам зовнішнього середовища, не знижуючи продуктивності діяльності [3].

Як стверджує відомий дослідник цієї проблематики О. Когут, психологічна стійкість або стресо-стійкість – це важлива системна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість біопсихологічних реакцій на стрес; оптимізацію організаційно-поведінкових стратегій подолання складних та надзвичайних ситуацій у професійній діяльності. Її формують психофізіологічна, емоційно-комунікативна, когнітивна, ціннісно-вольова складові, що утворюють цілісну структурну організацію особистості [4].

Викладені вище теорії та погляди дослідників щодо професійно орієнтованих складників психологічної структури особистості, тлумачення психологічної стійкості особистості в умовах професійної діяльності становлять підґрунтя для дослідження сутності та змісту, закладеного в назві статті поняття «депрофесіоналізація». Сьогодні науковці дедалі більше звертають значну увагу на неї як актуальну для сьогодення проблему, досліджуючи переважно такі її аспекти, як зниження престижності професій, зменшення попиту на кваліфіковані професії, деструкцію інституту професії, втрату фахівцями своєї професійної кваліфікації та майстерності. У руслі дослідження депрофесіоналізація

в загальному розумінні – це поступовий процес втрати професійних знань, навичок, умінь та деактуалізації професійно значущих якостей особистості, що зумовлювали реалізацію професійної Я-концепції особистості.

Нині в наукових колах депрофесіоналізація розглядається як процес змін у професійному середовищі, втрати контролю за умовами та змістом праці, зниженням статусу й авторитету окремих професій. Такий процес змін при депрофесіоналізації має спочатку зовнішній складник впливу, а вже потім починає діяти внутрішній механізм деактуалізації професійних знань, умінь та навичок. Водночас депрофесіоналізація є природно історичним процесом, у якому вибувають застарілі професії, на зміну яким приходять нові [5].

У статті депрофесіоналізацію розглядатимемо як процес втрати професійно важливих якостей, знань, умінь та зниження професійного рівня внаслідок невдалої самореалізації в певній професійній сфері з різних внутрішніх (небажання професійно самовдосконалюватися, наполегливо працювати в обраному професійному полі, наявність професійних деструкцій і деформацій) та зовнішніх причин (несприятливі умови на ринку праці, труднощі працевлаштування, економічна криза тощо). Отже, депрофесіоналізація суб'єкта – це руйнація його професійного Я, втрата професійної ідентичності, професійної суб'єктності та професійних цінностей.

Депрофесіоналізація, як внутрішнє відчуження від професійної ідентичності в особистісному сенсі, означає втрату фахівцем відчуття себе як професіонала, а в інституційному сенсі – втрату належності до професії: професійної кваліфікації, цінностей, етики, традицій і спільноти. Крім того, характерна для сучасного суспільства вимога до професіоналів уміння працювати з великими обсягами інформації призводить до розширення спектра професійної компетентності фахівця на шкоду глибини його професійних знань.

У суспільстві відбуваються безперервні процеси виникнення нових професій і зникнення старих, що стали неактуальними. Так, унаслідок проникнення інформаційних технологій і комп'ютеризованих засобів до всіх сфер діяльності нерідко колишня професійна діяльність перетворюється на досить просте заняття – відбувається згасання професії.

Отже, депрофесіоналізація діяльності – це процес її перетворення на непрофесійну з втратою монополії професіоналів на заняття цією діяльністю. Вона є наслідком науково-технічного прогресу, що розширює та спрощує доступ до окремих видів діяльності, спричиняє зменшення автономії професіоналів, демонополізації професійних знань, їх доступності для зацікавленого кола осіб. Зростання комп'ютерних технологій, підвищення освітнього рівня населення, критичне ставлення до фахових порад часто є сприятливими чинниками прискорення депрофесіоналізації.

Однак далі важливо зауважити, що в епоху соціальної нестабільності та кризовості у функціонуванні соціальних інститутів депрофесіоналізація може бути чинником, який не тільки породжує проблеми, а й відкриває нові можливості та перспективи для адаптації фахівців на ринку праці у вигляді опанування нових професійних ролей. Тому вимушена депрофесіоналізація в умовах кризи та вибір нової професії як адаптаційна стратегія в такій ситуації може вважатися позитивним процесом. Так, депрофесіоналізація вже не розглядається як суто негативне явище, якщо вона стає передумовою для подальшої професіоналізації. Отже, загалом, стресостійкість, конфліктостійкість і фрустраційна толерантність, що підвищують професійну надійність та адаптацію співробітників будь-яких професій, можуть сприяти стабільному виконанню професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах [6].

До основних груп сучасних адикцій, що найбільш суттєво впливають на професійну сферу життєдіяльності особистості й нині є вагомими чинниками депрофесіоналізації, належать:

- інтернет-адикція (соціальні мережі, скролінг, кіберігри) спричиняє поверховість мислення, відволікання уваги від професійної діяльності;
- гаджет-залежність (постійна перевірка смартфона, push-нотифікації) формує кліпове мислення, неможливість працювати без постійних стимулів;
- інформаційна адикція (постійний пошук новин, «інфошум») веде до перевантаження мозку надлишком даних, відсутності їх фільтрації;
- кіберкомунікативна залежність (онлайн-чати, форуми, віртуальні спільноти) руйнує, заміняє реальні професійні контакти віртуальними, веде до втрати комунікативних і командних навичок, соціальної ізоляції.

Переходячи до аналізу професійних залежностей, слід зазначити, що професійна адикція найчастіше розглядається як нав'язлива потреба певного виду діяльності. Теоретичне поле аналізу проблеми професійних адикцій стосується розгляду таких найбільш розповсюджених сьогодні соціально-психологічних явищ, як трудового, завчена безпорадність, прокрастинація, ургентна залежність, професійний перфекціонізм та професійний маргіналізм. Вони є головним фактором формування умов для депрофесіоналізації особистості, адже найбільше спричиняють надмірне виснаження через роботу, відкладання професійних завдань, емоційне вигорання, втрату мотивації, значне зниження ефективності професійної діяльності [7].

Трудовий є найбільш поширеною професійною адикцією, що визначається як незборимий потяг особистості до своєї професійної діяльності, призводить до її трансформації в пріоритетну залежність, при цьому витісняє всі інші інтереси та потреби, заповнює собою все життя трудового. Він віддає повну перевагу роботі як відходу від переживань щодо свого емоційного стану, навіть від проблем особистого життя.

До цієї форми професійної адикції особливо схильні менеджери високого рівня, провідні програмісти, медичні працівники, фахівці соціономічних професій, старші офіцери армійських з'єднань, особливо в умовах застосування військ. Тому трудовий є переважно негативним явищем, що гальмує здатність особистості ефективно функціонувати. Його важливою особливістю є компульсивне прагнення до постійного успіху та схвалення з боку оточення. Із цим пов'язане домінування в психологічному стані почуття тривоги, яке не залишає трудового майже ніколи. Трудовий настільки фіксований на роботі, що відчужується від сім'ї, друзів, стає замкнений у системі власних переживань, має вузьке коло інтересів та труднощі, пов'язані із самореалізацією [8].

Трудовий майже завжди пов'язаний із професійним виснаженням, коли людина на початку надмірно захоплена роботою, прагненням встигнути й зробити все, а потім невідворотно приходить виснаження ресурсів організму, настає так зване емоційне вигорання. Професійне виснаження проходить такі стадії: спочатку підйом, готовність постійно та активно працювати; потім відчуття втоми, спад активності, байдужість до роботи, зниження ефективності – стагнація; наприкінці настає апатія – повне виснаження, відраза до професійної діяльності. Наслідки впливу виснаження на професійність проявляються у втраті мотивації до професійного розвитку, деградації навичок, механічного виконання обов'язків, ризику депресії, відчуження від колег, звільнення або зміни професії та прояву симптомів емоційного вигорання [9].

Емоційне вигорання – це і є головний синдром хронічного виснаження, що розвивається в результаті довготривалого, часто хронічного, робочого стресу, високої відповідальності без належної винагороди, невідповідності між зусиллями і результатом, відсутності підтримки від колег та керівництва, критичного перенавантаження та емоційного тиску на роботі, особливо в осіб людиноцентричних професій (психологія, менеджмент, медицина, військово-соціальне управління, правова, освітня та політична діяльність). До структури емоційного вигорання належить: емоційне виснаження – почуття спустошеності, втрата інтересу до роботи, брак енергії, постійна втома, навіть після відпочинку; деперсоналізація – емоційна черствість, байдужість до колег та клієнтів, відчуженість; редукція професійних досягнень – відчуття некомпетентності, зниження самооцінки, сумніви у власній цінності як спеціаліста. Це явище має і психосоматичні симптоми: періодичний головний біль, проблеми зі сном, зниження імунітету [10]. Тому емоційне вигорання часто стає першим пусковим механізмом депрофесіоналізації, коли настає мотиваційна та емоційна криза, людина втомлюється, втрачає інтерес, перестає вдосконалюватися, чим незворотно знижує кваліфікацію.

При цьому можливо висловити авторську думку про поширення трудоголізму та хронічного виснаження в значній частині населення сучасної України, яке пояснюється тим, що наразі спрацьовує якийсь глибоко закладений у свідомості схожий механізм: тривала російська агресія, стреси, розруха, нестабільність – від цього люди рятуються роботою, надмірною працею. Робота займає всі їхні думки, основну частину часу, сил та енергії. До того ж трудоголізм у них міг почати своє формування ще раніше – як спровокований суспільно-політичною та економічною кризами, що породили особисті, душевні, сімейні проблеми, постійне відчуття нестабільності власного соціально-психологічного захисту.

Далі особливо слід зазначити, що, по суті, негативними адикціями протилежними виснажливому трудоголізму, умовно можна виокремити насамперед такі адикції, як прокрастинація і завчена безпорадність.

Термін «прокрастинація» означає відкладання запланованих дій на потім як емоційну реакцію особистості на необхідні до обов'язкового виконання справи [11]. Як комплексний, неоднорідний у психологічному плані феномен, прокрастинація вміщує поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти й тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості. На думку різних дослідників, кожний четвертий представник західної цивілізації страждає від власної прокрастинації. Це теж фактор впливу на посилення депрофесіоналізації, адже звичка відкладати важливе є, насамперед, втратою трудової дисципліни через порушення таймменеджменту, накопичення незавершених завдань, формування почуття провини, тривоги, зниження самооцінки, а також недовіру з боку колег і керівництва, втрату професійної репутації, стагнації розвитку [12].

До однієї з найбільш розповсюджених сьогодні професійних адикцій як фактору впливу на посилення депрофесіоналізації, особливо в Україні, можна зарахувати завчену безпорадність. Вона переважно розглядається як особливий психологічний стан особистості, що виникає внаслідок довготривалого та відносно стійкого усвідомлення нею невідконтрольності подій, що зараз відбуваються, а тому проявляється в апатичному зниженні її продуктивної активності. Тобто професійно дієздатна людина може сприйняти, звикнути – як би завчити – переконання про свою безпорадність, виправдати власну пасивність та депресивну поведінку на підставі достатнього накопичення досвіду своєї неможливості впливати на поточну ситуацію. Зауважимо, що вже сформована завчена безпорадність щодо якихось конкретних ситуацій часто поширюється й на значно більший спектр інших ситуацій, тобто формується вже не завчена, а життєва стратегія безпорадності [13].

Переходячи до характеристики ургентної адикції, треба зазначити, що, у широкому розумінні, це залежність особистості від постійної нестачі часу, який зумовлений надмірною зайнятістю та нагаль-

ною потребою одночасно провадити різні види діяльності, що вимагає значного прискорення темпу свого життя.

На думку відомих фахівців, що окремо досліджували це питання, ургентна адикція – досить специфічний вид залежності, який найперше виявляється в суб'єктивному відчутті постійної недостатності часу, і при цьому відчутті страху щось необхідне не встигнути зробити [14]. Людині з ургентною залежністю властиві такі особистісні характеристики, як бажання постійно контролювати час й усвідомлення неможливості підпорядкувати собі перебіг подій; реалізація професійних обов'язків завдяки часу для задоволення потреб у відпочинку й міжособистісних стосунках; прийняття майже всіх вимог, що стосуються його професійної діяльності; втрата здатності та можливості радіти життю в сьогоденні, зацікленість на невирішених завданнях майбутнього чи невдачі в минулому; або його ігнорування; витіснення в несвідоме емоційно насичених переживань; страх майбутнього; прагнення відкладати побільше на невизначене майбутнє, реалізувати свої цілі й бажання в поєднанні з гострим почуттям того, що час минає [15].

Аналіз вивчення такої професійної адикції, як перфекціонізм, показав неоднозначність його трактування, зокрема, у психологічній науці. У своїй дисертації з дослідження перфекціонізму сучасний вітчизняний науковець І. Матієшин показав значну варіативність його трактувань, які можна об'єднати в такі основні підходи до визначення його сутності. По-перше, перфекціонізм – це виражена потреба особистості в самовдосконаленні, що відображає специфіку особистісних стандартів діяльності, але без реального урахування здатності до їх досягнення, яка проявляється в постійному прагненні стати найбільш досконалим, навіть ідеальним майже в усьому. По-друге, це специфічна настанова особистості, що проявляється в намаганні розглядати як неприйнятне все те, що не відповідає довершеності. По-третє, це своєрідний життєвий стиль, що містить змінену мотиваційну спрямованість й особливості когнітивного стилю, як-от імперативність, ігнорування обмежень, когнітивна недиференційованість тощо. Крім того, це така характерна риса особистості, яка проявляється в повсякденній практиці висування до себе та інших вимог щодо виконання обов'язків і провадження діяльності на більш високому рівні, ніж того потребують обставини, а також у прагненні бездоганно виконати завдання [16].

Далі, як досить відома професійна адикція, є професійний маргіналізм. Він проявляється тоді, коли в особистості фахівця втрачена професійна ідентичність, байдужість, аж до ігнорування професійних норм і своїх обов'язків, їх заміщення цінностями та нормами іншого поза професійного середовища. Отже, професійний маргіналізм полягає в неадекватності особистості та поведінки дійсного професіонала вимогам його професії.

Науковиця Ж. Вірна стверджує, що професійна маргінальність є основною формою та визначальним чинником соціальної маргінальності. Вона виокремила основні типи маргіналів за мотиваційно-реалізаційним критерієм, до яких належать: ментальні – як обмежені вузькі фахівці, що не виходять за межі особистих інтересів при виконанні посадових обов'язків, тому що для них професія не є значущою цінністю; біхевіоральні – фахівці, що не сприйняли професійні цінності як життєво важливі. Важливим також є визначення наслідків професійної маргіналізації, до яких належать: функціонально не повна відповідність вимогам професійної підготовки та виконання професійних обов'язків; значна невідповідність задекларованої компетентності фахівця його місцю в структурі професійної ієрархії; виражена втрата професійних пріоритетів над своєю буденною свідомістю [5].

До вищевказаних професійних адикцій, які спричиняють поширення депрофесіоналізації, додається сучасне розширення, інтенсивність та значне зростання людських жертв і всебічної руйнації мирних умов життя в сучасних збройних конфліктах під сильним впливом бойових стрес-факторів. Це спричиняє значне збільшення кількості саморуйнівної поведінки, переважно саме її адиктивного різновиду.

В Україні сьогодні це визначається кардинальним зростанням впливу запровадження вже досить багаторічного надзвичайного, а потім і воєнного стану в державі, який значно посилюється з початком широкомасштабного вторгнення військ російського агресора. Цей адитивний вплив пояснюється хвилями масової мобілізації до чинної армії досить професійних та дієздатних трудових кадрів, величезними руйнуваннями об'єктів професійно трудової зайнятості значної частини населення, великим відтоком професійних кадрів високого рівня за кордон, переводом більших і кращих галузей та підприємств економіки й соціальної сфери на воєнні рейки тощо.

Водночас, коли специфічна професійне українське військо швидко поповнюється людьми із зовсім іншими цивільними професіями, негативний адитивний вплив разом з тисячами мобілізованих фахівців активно поширюється й на тисячі далеко непрофесійних працівників, що частково посіли їхні місця. У дуже обмежений час обидві вищеназвані категорії вимушені опанувати необхідні знання, уміння й навички, хоча б задовільно опанувати нову спеціальність, сформувати нове професійне Я, щоб підвищити свій рівень професіоналізму, чим збільшити можливості на фізичне або оптимальне виживання в нових умовах.

Так, розкриті вище адикції чинять значний негативний вплив та ведуть до наростання процесу депрофесіоналізації особистості через деградацію професійної ідентичності, поверхневого підходу до виконання професійних завдань. Ба більше, провокують розрив професійних зв'язків та ефективності командної роботи. Спричиняють значне скорочен-

ня часу на професійне навчання та підвищення кваліфікації. Дедалі частіше спостерігається емоційне вигорання через втрату мотивації працювати у своїй професії, заміщення реальних досягнень віртуальною активністю, виникнення ілюзії результативності без справжнього професійного розвитку та наполегливої праці

Висновки. За результатами проведеного в статті дослідження встановлено, що професійна діяльність фахівців в умовах стрімкого розвитку фундаментальних знань і технологій характеризується значним підвищенням інтенсивності праці, інтелектуальних та фізичних навантажень, несприятливого впливу інформаційних, соціально-економічних, воєнно-бойових стресових чинників, що призводить до зниження продуктивності, якості, редукції професійних досягнень тощо. Усе це наразі зумовлює в Україні відчутне пришвидшення процесів депрофесіоналізації в усіх сферах життєдіяльності.

Показано, що розкриті в статті професійні адикції, серед яких домінує вимушено введений в умовах війни з росією воєнний стан, мають значний негативний вплив та пагубні наслідки для професійного розвитку особистості, ведуть до наростання процесу депрофесіоналізації багатьох категорій фахівців.

Установлено, що розширення професійних адикцій та загострення проблеми депрофесіоналізації свідчить про те, що теоретичні й методологічні дослідження потребують нових підходів у напрямках розроблення ефективних методик психологічної профілактики та реабілітації залежних фахівців.

Проведене дослідження окреслило наукові напрями, які потребують подальшої розробки для поглибленого розуміння феномену професійних адикцій та його впливу на професійну діяльність особистості. Зокрема, є такі вектори подальшого наукового пошуку:

- дослідження впливу професійної адикції на морально-вольову сферу, професійну рефлексію, формування прихованих форм депрофесіоналізації, що не фіксуються через стандартні психодіагностичні інструменти;

- вивчення зворотного впливу депрофесіоналізації на формування адикцій на етапах виходу з професійної діяльності або за умов тривалого перебування у фрустрованому професійному середовищі.

Так, результати дослідження відкривають широке поле для міждисциплінарних досліджень, що інтегрують підходи професійної психології, адиктології, професіології, когнітивно-поведінкової терапії, нейропсихології та цифрових технологій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Моргун В.Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування. *Філософська і соціологічна думка. Респ. науково-теоретичний часопис*. Київ, 1992. № 2. С. 27–40.

3. Ключков В.В. Психологічна стійкість воїна : монографія. Тернопіль : «Заза прінт», 2024. 323 с.
4. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Переяслав : Університет Г. Сковороди, 2021. 518 с.
5. Вірна Ж.П. Неврогенез професійних деструкцій особистості. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 84–91.
6. Toren N. Deprofessionalization and its Sources: A Preliminary Analysis. *Sociology of Work and Occupations*. Vol. 2(4). P. 323–337. <https://doi.org/10.1177/0730884750020402>
7. Мудрик А.Б. До питання професійних адикцій особистості. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 27. С. 113–125.
8. Мудрик А.Б. Трудоголізм як професійна адикція особистості. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 175–185.
9. Galperin B.L., Burke R.J. Uncovering the Relationship between Workaholism and Workplace Destructive and Constructive Deviance: An Exploratory Study. *The International Journal of Human Resource Management*. 2006. Vol. 17. P. 331–347.
10. Robinson B.E. Workaholism: Bridging the Gap Between Workplace, Sociocultural, and Family. *Journal of Employment Counseling*. 2000. Vol. 37. P. 31–47.
11. Мудрик А.Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
12. Камінська С.В. Професійна маргінальність у контексті професійної ідентифікації особистості. *Психологія і особистість*. Київ-Полтава, 2015. № 2(8). Ч. 2. С. 268–279.
13. Дучимінська Т.І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. 26 с.
14. Адиктивні поведінкові чинники депрофесіоналізації військовослужбовців Збройних Сил України : звіт про науково-дослідну роботу. НДЦ ГП ЗС України. Київ, 2024. 367 с.
15. Мороз В.М. Особливості прояву та профілактики у військовослужбовців ургентної адикції. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 68(4). С. 98–106.
16. Матієшин І.В. Психологічні особливості перфекціонізму спортсменів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01.; СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. 20 с.

Стаття надійшла у редакцію: 21.10.2025

Стаття прийнята: 03.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ»

ANALYSIS OF CONTEMPORARY SCIENTIFIC APPROACHES TO DEFINING THE CONCEPT OF "PSYCHOLOGICAL READINESS OF THE INDIVIDUAL"

У статті здійснено теоретичне обґрунтування змісту психологічної готовності особистості до професійної діяльності. На основі аналізу наукових праць українських та зарубіжних дослідників розглянуто різні підходи до розуміння феномену «психологічна готовність». З'ясовано, що психологічна готовність є системним утворенням, яке містить дві взаємопов'язані підсистеми – тривалу (стійку) та короткочасну (тимчасову) готовність, кожна з яких має власну структуру й функціональне призначення. Тривала готовність охоплює систему особистісних якостей, ціннісних орієнтацій, мотивів і настанов, які забезпечують стабільну спрямованість індивіда на професійну діяльність. Короткочасна готовність, навпаки, проявляється як мобілізаційний стан, що активізує психічні процеси та ресурси для досягнення мети в конкретній ситуації.

Узагальнення сучасних наукових підходів дало змогу виокремити чотири основні концептуальні орієнтири у вивченні психологічної готовності до професійної діяльності: особистісний, діяльнісний, функціонально-динамічний та суб'єктно-вчинковий. Кожен із них розкриває власні акценти в структурі феномену, підкреслюючи роль мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових та соціально-комунікативних компонентів.

Результати проведеного теоретичного аналізу дали змогу визначити психологічну готовність особистості до професійної діяльності як інтегральну характеристику, що поєднує мотиваційно-ціннісну сферу, систему знань, умінь і навичок, а також психічні процеси й властивості, які забезпечують ефективність і продуктивність професійної діяльності. Такий підхід дає змогу розглядати психологічну готовність не лише як стан, а і як динамічну властивість особистості, що формується в процесі професійного становлення й розвитку.

Ключові слова: психологічна готовність, військовослужбовець, професійна діяльність,

бойові умови, функціональна готовність, особистісна готовність.

The article provides a theoretical justification of the concept of psychological readiness for professional activity. Based on an analysis of scientific works by Ukrainian and foreign researchers, various approaches to understanding the phenomenon of "psychological readiness" are considered. It has been established that psychological readiness is a systemic formation that includes two interrelated subsystems – long-term (stable) and short-term (temporary) readiness, each of which has its own structure and functional purpose. Long-term readiness encompasses a system of personal qualities, value orientations, motives, and attitudes that ensure an individual's stable focus on professional activity. Short-term readiness, on the contrary, manifests itself as a state of mobilization that activates mental processes and resources to achieve a goal in a specific situation.

A synthesis of contemporary scientific approaches has made it possible to identify four main conceptual guidelines in the study of psychological readiness for professional activity: personal, activity-based, functional-dynamic, and subject-behavioral. Each of them reveals its own emphases in the structure of the phenomenon, highlighting the role of motivational, cognitive, emotional-volitional, and socio-communicative components.

The results of the theoretical analysis made it possible to define psychological readiness for professional activity as an integral characteristic that combines the motivational and value sphere, the system of knowledge, skills, and abilities, as well as mental processes and properties that ensure the effectiveness and productivity of professional activity. This approach allows us to consider psychological readiness not only as a state, but also as a dynamic property of an individual that is formed in the process of professional formation and development.

Key words: psychological readiness, serviceman, professional activity, combat conditions, functional readiness, personal readiness.

УДК 159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.29>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Філіппський А.Ю.

ад'юнкт кафедри військової психології,
Національний університет оборони
України

ORCID ID: 0009-0008-3725-1643

Феномен психологічної готовності особистості до різних видів діяльності тривалий час перебуває в центрі наукової уваги та є предметом дискусій. Попри значний обсяг теоретичних і практичних напрацювань у сучасній психології, що стосуються сутності психологічної готовності, її різновидів, структури та ролі в діяльності особистості, ця тема й надалі зберігає свою актуальність для вітчизняних науковців, особливо в умовах російсько-української війни.

Над вивченням феномену «психологічна готовність особистості» працювали такі українські та зарубіжні вчені: П. Анохін, В. Алещенко, В. Воробйова, Ф. Генов, М. Д'яченко, І. Жданов, Л. Кандилович, Л. Карамушка, О. Кокун, О. Колесніченко, М. Корольчук, Т. Кучерява, Г. Ложкін, С. Максименко, Л. Мараховський, Я. Мацегора, С. Мул, М. Не-

щадим, Г. Нікітенко, Г. Олпорт, В. Осьодло, Н. Пенькова, В. Роменець, О. Сафін, В. Стасюк, В. Татенко, О. Тімченко, О. Туз, Д. Узнадзе, О. Хайрулін, О. Хміляр, Ю. Ширококов, В. Ягупов, О. Юркова та ін.

Аналіз результатів наукових досліджень свідчить про наявність певних суперечностей, зумовлених різними підходами до розуміння сутності психологічної готовності та психологічними особливостями різних видів професійної діяльності. Водночас більшість учених розглядають психологічну готовність як складне особистісне утворення (сукупність певних психологічних властивостей та станів особистості), яке є результатом тривалої професійної підготовки і забезпечує стійкість діяльності людини у визначеному середовищі [18].

Первинні витоки наукового осмислення цього феномену сягають концепції установки, запропонованої Дмитром Узнадзе (1886–1950), який визначав її як особливу форму психічної готовності до діяльності, що виникає на основі взаємодії потреб та зовнішніх впливів і випереджає усвідомлені дії [28]. На думку вченого, установка є неусвідомленою, але саме вона визначає характер подальшої поведінки особистості та забезпечує можливість мобілізувати ресурси у визначений час. Схожі думки знаходять своє відображення і в західній психології в концепції атитуду, яку Гордон Олпорт (1897–1967) визначав як психоневральний стан готовності, сформований на основі досвіду, що спрямовує поведінку індивіда відповідно до його цінностей та уявлень про світ [33].

Відомий учений-фізіолог Петро Анохін (1898–1974) у своїй теорії функціональних систем зауважував, що поведінкова діяльність організму організована не як простий рефлекс (стимул – реакція) на умови діяльності, а як система, що містить мотиви, прогноз результату, програму дії, нижчі ланки (ефектори) і механізми зворотного зв'язку. До програми майбутніх дій входить не лише план, а й оцінка значущості й цінності результату, а також емоційний компонент, який санкціонує успіх або неуспіх (тобто співвідношення акцептора й реального результату може супроводжуватися позитивними чи негативними емоціями). Коли фактичний результат «потрапляє» в межі очікувань – це може супроводжуватися емоційним «визнанням успіху», а якщо ні – емоційним дискомфортом, який стимулює корекцію [34]. Тобто «готовність до дій» – це не ригідний, а динамічний, адаптивний стан, який може змінюватися залежно від умов обстановки.

У дослідженнях О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська стверджують, що психологічна готовність до діяльності в бойових умовах – сукупність певних психологічних властивостей та станів особистості, яка містить особистісну та функціональну готовність [8].

О. Кокун вводить уточнення цього феномену та розглядає його як «інтегративне особистісне утворення, яке складається з короткочасної та тривалої готовності й забезпечує його психологічну придатність до діяльності в екстремальних умовах» [7, с. 7].

Вивчаючи психологічну готовність майбутніх військовослужбовців, В. Костюкова стверджує, що тривала готовність є системою інтегрованих властивостей, знань та досвіду особистості. Така готовність поєднує в собі усвідомлення ролі певної професії в суспільстві, соціальну відповідальність, прагнення самостійно і творчо виконувати професійні завдання. Тимчасова психологічна готовність є особливим психічним станом, який виражає в суб'єкта образ структури певної дії та стійку спрямованість свідомості на її виконання. Тривала психологічна готовність формується впродовж тривалого часу професійної підготовки й характеризує потенційну психологічну здатність особи до вико-

нання професійної діяльності. Натомість тимчасова психологічна готовність формується на основі тривалої і характеризує наявну нині психологічну здатність особи виконувати конкретні професійні завдання. Тобто у фахівця внаслідок певних обставин може бути відсутня тимчасова психологічна готовність за наявності тривалої, проте науковиця наголошує на неможливості тимчасової готовності за відсутності тривалої [10].

У структурі тривалої психологічної готовності фахівця до діяльності в екстремальних умовах О. Кокун виокремлює особистісну та функціональну готовність. Особистісна готовність охоплює моральний, вольовий, комунікативний і загальнопсихологічний складники. Функціональна готовність передбачає мотиваційну, когнітивну, креативну, орієнтаційну, операційну та оцінювальну готовність [7]. Ці дві готовності пов'язані між собою: особистісна може бути стимульована діяльністю; функціональна будується на основі особистісної. Водночас особистісна готовність є більш стабільною, формованою за тривалий час, менш залежною від конкретної ситуації, функціональна є ближчою до «дії», сценарію, конкретного завдання – вона може змінюватися швидше, бути адаптивною до змін умов.

Розглядаючи психологічну готовність військовослужбовців Національної гвардії України, О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова вважають, що «психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України – це особливий особистісний стан, який припускає наявність у суб'єкта образу структури дії та постійної спрямованості свідомості на її виконання, що є важливим складником професіоналізму, як прояву професійної майстерності» [9, с. 55].

С. Павлушенко стверджує, що «психологічна готовність військовослужбовця до виконання поставлених завдань – це своєрідний фундамент його активних дій у майбутньому бою. Знання військовослужбовцем своїх психологічних особливостей дає йому змогу керувати власною психікою ... Іноді стан готовності порівнюють зі шлюзом» [17, с. 14].

Зазначені підходи дають змогу закласти теоретичну основу для подальшого вивчення сутності, змісту та структури психологічної готовності людини в контексті професійної діяльності й військової служби.

Аналіз різних підходів до вивчення феномену «психологічна готовність» дає змогу виокремити чотири основні: особистісний, діяльнісний, функціонально-динамічний та суб'єктно-вчинковий.

Представники особистісного підходу, зокрема С. Максименко [12], С. Мул [14], розглядають психологічну готовність як стабільну характеристику особистості, що містить індивідуально-психологічні якості, властивості та стани, які впливають на ефективність виконання службових обов'язків і забезпечують успішну професійну діяльність, формуючись у процесі підготовки.

На думку С. Максименка, основою цілеспрямованої та ефективної діяльності є психологічна готовність, яка поєднує вольові якості, емоційні стани, переконання, знання, навички та вміння, створюючи цілісність особистості [12]. С. Мул підкреслює, що високий рівень готовності офіцера до професійної діяльності визначається сформованою мотиваційною структурою, де провідну роль відіграють цінності саморозвитку та самореалізації. Науковець також розглядає психологічну готовність через призму емоційного, вольового й інтелектуального потенціалу особистості, який проявляється в конкретній діяльності та є показником саморегуляції на фізіологічному, психологічному й соціальному рівнях [14].

У дослідженні розвитку психологічної готовності військовослужбовців танкових підрозділів до виконання бойових завдань О. Юркова визначає феномен психологічної готовності як складну систему, яка інтегрує професійно значущі навички, розвинуті вміння, індивідуальні риси особистості, ціннісні орієнтації та емоційне ставлення до професійної діяльності [32].

На переконання В. Стасюка, психологічна готовність військовослужбовців може розглядатися як інтегральний показник моральної, психічної та військово-професійної здатності виконувати завдання за будь-яких умов [24].

Розглядаючи аспекти психологічної готовності педагогічних працівників до професійної діяльності, М. Барсуковська зазначає, що психологічна готовність – це насамперед сукупність стійких мотивів, незалежних від поточних ситуацій. Особистість взаємодіє з навколишнім середовищем і соціальними умовами через мотиви. Тож психологічна готовність є станом, що дає змогу характеризувати динамічну концентрацію внутрішніх сил людини і доцільно регулювати свою діяльність. Водночас практична реалізація дій може відбуватися по-різному. В одних випадках дія є природною відповіддю психіки особистості на зовнішні подразники, в інших – потребує певних вольових зусиль [2].

Так, у межах особистісного підходу психологічна готовність є інтегральною характеристикою особистості, що об'єднує мотиви, цінності, знання, вміння та індивідуальні якості. Вона відображає рівень сформованості професійно значущих навичок, забезпечує ефективну адаптацію до стресових та екстремальних умов, формується через навчальну, тренувальну й практичну діяльність і слугує основою успішного виконання завдань та розвитку професійної компетентності військовослужбовців.

У межах діяльнісного підходу психологічна готовність трактується як мобілізаційний стан психіки, що забезпечує здатність військовослужбовця ефективно виконувати завдання в умовах стресу. Вона передбачає активацію ресурсів уваги, мислення та емоційної саморегуляції, необхідних для швидкого реагування на зміни обстановки. Такий стан дає змогу контролювати власні дії та ухва-

лювати обґрунтовані рішення навіть у критичних ситуаціях. Формування мобілізаційного стану відбувається через спеціальні тренування, навчання та практичний досвід, що робить його ключовим чинником стійкості й ефективності військовослужбовців у бойових умовах [23; 27].

У наукових працях представників діяльнісного підходу М. Дьяченка та Л. Кандибовича виокремлено три види готовності: «завчасна (раніше набуті установки, знання, навички, вміння, мотиви діяльності), на основі якої виникає стан готовності до виконання поточних завдань діяльності; тимчасова – актуалізація, пристосування всіх сил, створення психологічних можливостей для успішних дій у визначений момент; ситуативна – динамічний цілісний стан особистості, внутрішня зорієнтованість на певну поведінку, мобілізація всіх сил на активні й доцільні дії» [4].

Проводячи дослідження психологічних механізмів ухвалення рішень військовослужбовцями в оптиці діяльнісного підходу, І. Жданов підкреслює значення когнітивних механізмів – уваги, мислення та процесу ухвалення рішень – у формуванні психологічної готовності [5]. За його словами, ефективна робота цих процесів дає змогу оперативно аналізувати бойову обстановку та ухвалювати адекватні рішення. Увага сприяє своєчасному реагуванню на зміни, а мислення – оцінці ризиків і вибору оптимальної стратегії дій. Дослідник відзначає, що взаємодія когнітивних процесів із мотиваційними та емоційними компонентами формує стійку психологічну готовність особистості.

На переконання О. Тімченка, який розглядає проблему готовності як набір функціональних станів, для досягнення готовності необхідне: адекватне зображення спеціальності, професійної майстерності, уміння мобілізувати необхідні фізичні та психічні ресурси для реалізації бажаної діяльності [27].

На основі діяльнісного підходу психологічну готовність розглядають включно як тимчасовий стан готовності, який має назву «передстартовий стан». У цьому аспекті тимчасова готовність розглядається як мобілізація, перехід із потенційного стану в актуальний, створення можливостей, пристосування всіх внутрішніх сил для успішних дій на теперішній момент. Основними позитивними якостями тимчасової готовності є певна стійкість, відповідність структури оптимальним, таким, що потребують мінімальних затрат для отримання максимального результату, умовам досягнення мети, ефективність впливу на сам процес діяльності [18].

Представники функціонально-динамічного підходу досліджують психологічну готовність як динамічний психічний стан, який постійно змінюється залежно від рівня стресу, характеру ситуацій і здатності військовослужбовця до адаптації. Такий стан дає змогу швидко мобілізувати психологічні ресурси для виконання завдань у різних умовах, зокрема в екстремальних і кризових ситуаціях. Го-

товність у цьому підході не є статичною рисою особистості, а формується та коригується під впливом навчання, бойового досвіду та психофізіологічних особливостей конкретного військовослужбовця [15; 16; 29].

О. Лозова обґрунтовує, що *«психологічна готовність є результатом адаптації до екстремальних умов та формується через здатність особистості ефективно реагувати на зміну обстановки, контролювати власні емоції та мобілізувати необхідні ресурси для виконання завдань»* [11, с. 91]. Автор підкреслює, що процес адаптації містить як когнітивні, так й емоційні компоненти, що забезпечує гнучкість і стійкість поведінки військовослужбовця.

У дослідженні Г. Нікітенко, присвяченому аспектам готовності мобілізованих осіб до військової служби, приділено особливу увагу впливу зовнішніх (умови служби, бойове навантаження, соціальне оточення) та внутрішніх факторів (особистісні характеристики, мотивація, психофізіологічний стан). За її концепцією, психологічна готовність є динамічним явищем, що постійно змінюється залежно від рівня стресу, досвіду військовослужбовця та характеру виконуваних завдань. Це означає, що готовність не є стабільною рисою особистості, а формується та коригується під впливом навчання, тренувань і практичної діяльності, що дає змогу ефективно мобілізувати психологічні ресурси в різних ситуаціях, включно з критичними та екстремальними [16].

О. Чабан вказує на ключову роль емоційно-вольової стійкості у формуванні психологічної готовності [31]. Автор зазначає, що здатність керувати емоційними станами, долати страх та підтримувати концентрацію уваги необхідна для успішного виконання бойових завдань. Взаємодія вольових якостей та емоційних ресурсів дає змогу військовослужбовцям не лише ефективно діяти під час стресу, а й швидко відновлювати психічні та фізичні сили після складних ситуацій.

М. Нецадим стверджує, що психологічна готовність військовослужбовців формується через цілеспрямований розвиток морально-вольових та професійних якостей, включно зі стійкістю до стресу, здатністю до самоконтролю та відповідальністю за виконання завдань, що реалізується під час як навчання, так і практичної служби [15].

Б. Хомуленко доводить, що психологічна готовність – психічний стан, що характеризується мобілізацією ресурсів суб'єкта праці на оперативне або довгострокове виконання конкретної діяльності чи трудового завдання. Зазначений психічний стан дає змогу успішно виконувати функціональні обов'язки та адаптуватися до змін умов діяльності [29].

Згідно з дослідженнями М. Цюрупи, психологічна готовність – система дій і вмінь, які актуалізуються безпосередньо в бойових умовах [30]. Учений зазначає, що така система формується не лише через навчання та тренування, а й через

практичний досвід виконання завдань у реальних умовах. Актуалізація вмінь забезпечує швидку адаптацію до непередбачуваних ситуацій та ефективність дій у стресових умовах. Готовність передбачає координацію когнітивних, мотиваційних та емоційних компонентів особистості. Так, система актуалізованих дій і вмінь є ключовим елементом ефективності бойової діяльності.

Тож функціонально-динамічний підхід підкреслює, що психологічна готовність є гнучкою системою, яка постійно перебуває в процесі формування і корекції. Вона забезпечує адаптивну поведінку, стабільність психічних процесів та готовність до оперативного реагування на будь-які непередбачувані обставини. Емоційно-вольова стійкість, когнітивні ресурси та адаптаційні механізми разом формують основу психологічної готовності, що визначає ефективність діяльності військовослужбовців у бойових і стресових умовах [15; 16; 29; 30; 31].

У межах суб'єктно-вчинкового підходу В. Роменець, Л. Карамушка, Л. Мараховський, О. Самойленко, О. Лисак, Т. Титаренко розглядають психологічну готовність як прояв активної позиції військовослужбовця в конкретному вчинку, що має як особистісну, так і суспільну значущість. У цьому підході готовність визначається не лише наявністю знань та навичок, а й усвідомленням ставлення до своїх обов'язків і відповідальності за наслідки своїх дій та проявляється через активну участь військовослужбовця в ухваленні рішень та виконанні завдань, коли особистість стає суб'єктом власних дій [6; 13; 21; 22; 26].

У дослідженні психологічної готовності цінним є звернення до теорії вчинку В. Роменця, який розглядав учинок як центральну одиницю психічного життя особистості. На його думку, вчинок є не просто дією чи актом поведінки, а цілісним явищем, що інтегрує в собі мотиви, свідомість, моральні цінності та вольові зусилля індивіда [21].

У наукових працях Т. Титаренко підкреслює важливість відповідальності за власні дії та їх наслідки [26]. За словами дослідниці, психологічна готовність формується тоді, коли військовослужбовець усвідомлює значення своїх вчинків для досягнення поставлених цілей і для безпеки підрозділу. Цей підхід наголошує на необхідності активного залучення особистості в професійну діяльність та ухвалення рішень у складних умовах.

Л. Мараховський акцентує на значенні патріотичних і ціннісних орієнтацій, які формують моральну стійкість та внутрішню мотивацію, допомагають усвідомлювати значущість діяльності для суспільства й інтегруються в професійну підготовку військових [13].

У дослідженнях психології управління Л. Карамушка розкриває готовність через призму свідомого прийняття професійного обов'язку [6]. Науковиця зазначає, що психологічна готовність містить не лише технічні навички та знання, а й моральну та соціальну відповідальність, що забезпечує виконання службових завдань на високому рівні.

Свідоме ставлення до обов'язків допомагає військовослужбовцю діяти цілеспрямовано, долати страх і невизначеність, а також координувати свої дії з діями підрозділу.

У наукових пошуках В. Татенко розглядає людину не як пасивного носія психічних процесів, а як активного суб'єкта життєдіяльності, здатного до свідомого вибору, саморегуляції та моральної відповідальності за власні дії, підкреслюючи, що вчинок є центральною одиницею аналізу людської поведінки, адже саме через нього проявляється єдність мотиваційних, когнітивних, емоційних і волевих компонентів особистості. У цьому контексті психологічна готовність трактується як результат інтеграції внутрішніх ресурсів суб'єкта, спрямованих на здійснення морально та соціально значущого вчинку [25].

Трактуючи психологічну готовність як багатовимірне утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та ціннісні аспекти особистості, І. Данилюк наголошує, що справжня готовність не зводиться лише до наявності знань чи навичок – вона містить свідоме ставлення суб'єкта до діяльності, його здатність усвідомлювати власну роль, відповідальність і значущість виконуваних дій. Для військовослужбовця це означає не лише адаптацію до зовнішніх умов, а й здатність діяти як свідомий суб'єкт, який бере на себе особисту відповідальність за результати своїх рішень і поведінку в складних ситуаціях [3].

Представники суб'єктно-вчинкового підходу підкреслюють, що психологічна готовність формується через активну позицію особистості, відповідальність за власні рішення та усвідомлення значущості професійної діяльності. Вона поєднує знання, вміння, моральні якості та ціннісні орієнтації, що дає змогу військовослужбовцям ефективно виконувати завдання в складних та стресових умовах. Цей підхід акцентує увагу на внутрішній активності воїна, яка визначає успішність його дій і стійкість у професійній діяльності.

Так, за результатами аналізу сучасних підходів до проблематики психологічної готовності можна констатувати, що наразі відсутній універсальний підхід, який би повністю охоплював усі аспекти цього складного феномену. Кожен із розглянутих підходів – особистісний, діяльнісний, функціонально-динамічний та суб'єктно-вчинковий – пропонує своє бачення сутності, структури та механізмів формування психологічної готовності, акцентуючи увагу на різних компонентах: мотиваційних, когнітивних, емоційних, волевих та соціальних. Водночас ці підходи не є догматичними та не суперечать одне одному. Навпаки, вони можуть доповнювати та взаємно збагачувати одне одного, створюючи більш комплексне розуміння готовності.

На основі результатів проведеного аналізу та в межах подальших досліджень психологічної готовності особистості в динаміці бойової діяльності пропонуємо в подальшому користуватися таким визначенням: *психологічна готовність* – це інте-

гральна характеристика особистості, що містить мотиви, цінності, знання, уміння, навички, відповідальність за власні рішення, а також психічні процеси й властивості, які мобілізуються для забезпечення успішного виконання професійної діяльності.

Структура психологічної готовності містить дві підсистеми – тривалу та короточасну готовності та їх компоненти, узгоджена взаємодія яких дає змогу оперативно реагувати на непередбачувані обставини, порівнювати отриманий результат з бажаним, визначати ефективність виконання професійних завдань та вносити корективи щодо подальшого розвитку професійної компетентності особистості.

Подальші дослідження психологічної готовності військовослужбовців доцільно спрямовувати на поглиблене вивчення її структурних компонентів, виявлення чинників, що сприяють підвищенню або зниженню рівня психологічної готовності в конкретних умовах військової служби, які залежатимуть від специфіки поставлених завдань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алещенко В., Невальонний Є., Починок С. Система внутрішньокommунікаційної роботи: сучасний стан та шляхи подальшого розвитку. *Наука і оборона*. 2020. № 10. С. 21–27. DOI: 10.33099/2618-1614-2020-10-1-21-27.
2. Барсуковська М.В. Ціннісно-сміслова сфера педагога в аспекті психологічної готовності до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. С. 44–56.
3. Данилюк І.В. Психологічна готовність особистості як предмет наукового аналізу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2020. № 1(10). С. 45–52.
4. Д'яченко М.І., Кандибович Л.А. Психологічна готовність до професійної діяльності: теоретичний аналіз. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 50. С. 69–78.
5. Жданов І.І. Психологічні механізми прийняття рішень військовослужбовцями в екстремальних умовах. *Військова психологія*. 2020. № 1. С. 45–53.
6. Карамушка Л.М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Каравела, 2015. 352 с.
7. Кокур О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2010. Вип. 7. С. 182–190.
8. Кокур О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. (PDF). Київ : 7БЦ. 2021. С. 1–170.
9. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Воробйова В.І. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації: монографія (PDF). Харків : Національна акад. НГУ. 2016. 335 с.

10. Костюкова В. Теоретичне обґрунтування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх військовослужбовців. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3(56). С. 19–25. DOI: 10.32689/maup.psych.2022.3.3.
11. Лозова О.М. Динаміка психічних станів військовослужбовців у процесі бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2. С. 89–96.
12. Максименко С.Д. Морально-психологічне забезпечення службової діяльності Прикордонних військ України : підручник. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2001. 448 с.
13. Мараховський Л.М. Формування ціннісних орієнтацій військовослужбовців у процесі професійної підготовки : монографія. Харків : ХНУПС, 2015. 280 с.
14. Мул С.А. Психологія готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності : дис... д-ра психол. уаук: 19.00.01. Київ, 2016. 539 с.
15. Нещадим М.І. Психологічна готовність військовослужбовців до професійної діяльності: теорія і практика : монографія. Київ : НУОУ, 2017. 320 с.
16. Нікітенко Г.О. Психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2020. 200 с.
17. Павлушенко С.М. Аналіз наукових підходів вітчизняних учених до психологічної готовності військовослужбовців. 2021. С. 1–20.
18. Петренко І.В. Психологічна готовність особистості до діяльності: теоретичні засади : монографія. Київ : Освіта України, 2018. 156 с.
19. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації: монографія / Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Воробйова В. І. та ін. Харків : Національна акад. НГУ, 2016. 335 с.
20. Психологія управління військами : підручник ; вид. 2-ге, перероб. та допов. / В.І. Осьодло, О.П. Ковальчук, Д.П. Лисенко та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.
21. Роменець В.А. Психологія вчинку. Київ : Либідь, 1999. 288 с.
22. Самойленко О.О., Лисак П.П. Психологічна готовність особистості як предмет наукового дослідження. *Психологічний збірник*. 2019. Вип. 1. С. 45–52.
23. Садковий В.П. Формування психологічної готовності особового складу : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУВС, 2021. 198 с.
24. Стасюк В.В. Аналіз підходів до оцінювання та прогнозування психологічної готовності особового складу військ (сил): структура чинників. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1(54). С. 160–166.
25. Татенко В.О. Суб'єкт, суб'єктність, вчинок: методологічно-психологічні студії. Київ : Либідь, 2017. 280 с.
26. Титаренко Т.М. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Либідь, 2014. 376 с.
27. Тімченко О.В. Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань : монографія. Київ : Національна академія СБУ, 2020. 256 с.
28. Узнадзе Д.Н. Психологія установки / пер. з рос. І. В. Козлової. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 216 с.
29. Хомуленко Б.В. Характеристика рольових профілів особистості психолога. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 13. С. 223–227.
30. Цюрупа М.В. Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань у сучасних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. Вип. 26. С. 112–121.
31. Чабан О.С. Емоційно-вольова стійкість як чинник психологічної готовності військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 12. Вип. 18. С. 56–62.
32. Юркова О.І. Розвиток психологічної готовності військовослужбовців танкових підрозділів до виконання бойових завдань : дис. ... д-ра філос. PhD: 19.00.09. Київ, 2023. 234 с.
33. Allport G.W. Attitudes. New York : John Wiley & Sons, 1935. 530 p.
34. Zilov V.G. The Anokhin Theory of the Functional System: its principal propositions, operational architectonic and possible application in biology and medicine, 1935.

Стаття надійшла у редакцію: 20.10.2025

Стаття прийнята: 03.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З РАС КРІЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ЗАХОДІВ

IDENTITY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH ASD THROUGH THE PRISM OF PSYCHOCORRECTIONAL INTERVENTIONS

Розлади аутистичного спектра (далі – РАС) залишаються актуальною проблемою сучасної психолого-педагогічної науки й практики, особливо в контексті розвитку ідентичності та особистісного становлення дітей і підлітків. Статтю присвячено комплексному дослідженню механізмів формування ідентичності особи з РАС з урахуванням особливостей їх психічного розвитку та ролі спеціалізованих психокорекційних програм у цьому процесі.

Актуальність проблеми зумовлена дедалі більшою поширеністю РАС у дитячому віці та необхідністю розвитку ефективних підходів до психосоціальної адаптації та становлення особистості дітей і підлітків із цим діагнозом. Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що цілеспрямовані психокорекційні заходи здатні позитивно вплинути на формування адекватної самооцінки, соціальної та емоційної компетентності, що є основою гармонійної ідентичності.

У статті розглядаються основні теоретичні концепції ідентичності в контексті аутизму, включно з особливостями розвитку самосвідомості, рівнями особистісної зрілості та механізмами психологічного захисту. Детально характеризуються психокорекційні підходи (поведінковий, сенсорної інтеграції, соціально-комунікаційний, нейропсихологічний), що застосовують для оптимізації процесів ідентифікації та особистісного розвитку дітей з РАС.

Емпіричні результати дослідження свідчать про те, що комплексні психокорекційні програми, спрямовані на розвиток навички соціальної взаємодії, емоційної регуляції та когнітивних процесів, сприяють підвищенню рівня адаптації, зниженню тривожності та формуванню позитивного образу самого себе. Особливе значення надається індивідуальному диференційованому підходу до кожної дитини, враховуючи унікальність прояву аутистичних ознак і специфіку їх розвитку. Висновки вказують на необхідності впровадження системної психолого-педагогічної роботи, яка охоплює всі аспекти життєдіяльності дитини – освітнє середовище, сім'ю та суспільство.

Ключові слова: розлади аутистичного спектра, ідентичність, психокорекція, Я-концепція, аутична ідентичність, нейрорізноманітність, діти з РАС, підлітки, психологічне втручання, самосвідомість.

Autism Spectrum Disorders (ASD) remain a pressing issue in contemporary psychological and pedagogical science and practice, particularly in the context of identity development and personality formation in children and adolescents. This article is dedicated to a comprehensive examination of the mechanisms underlying identity formation in individuals with ASD, taking into account the distinctive features of their psychological development and the crucial role of specialized psychocorrectional programs in this process.

The relevance of this problem is determined by the increasing prevalence of ASD in childhood and the necessity of developing effective approaches to psychosocial adaptation and personality formation in children and adolescents with this diagnosis. The primary hypothesis of the study posits that targeted psychocorrectional interventions are capable of positively influencing the development of adequate self-esteem, social and emotional competence, which constitute the foundation of harmonious identity.

The article examines the fundamental theoretical concepts of identity within the context of autism, including the distinctive characteristics of self-consciousness development, levels of personal maturity, and psychological defense mechanisms. It provides detailed characterization of psychocorrectional approaches (behavioral, sensory integration, social-communicative, and neuropsychological) that are employed to optimize identification processes and personal development in children with ASD.

The empirical results of the research demonstrate that comprehensive psychocorrectional programs aimed at developing social interaction skills, emotional regulation, and cognitive processes contribute to enhanced adaptation levels, reduced anxiety, and the formation of a positive self-image. Particular significance is attributed to individualized, differentiated approaches to each child, considering the uniqueness of autistic manifestations and the specifics of their development. The conclusions indicate the necessity of implementing systemic psychological and pedagogical work that encompasses all aspects of the child's functioning—the educational environment, the family, and society as a whole.

Key words: autism spectrum disorders, identity, psychocorrection, self-concept, autistic identity, neurodiversity, children with ASD, adolescents, psychological intervention, self-awareness.

УДК 159.922.7:616.896-053.2
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.30>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Хромець В.А.

к.держ.упр., старший викладач кафедри психології
Українська євангельська теологічна семінарія
ORCID ID: 0000-0002-3883-5666

Вступ. Формування особистісної ідентичності є одним із центральних завдань розвитку в дитинстві та підлітковому віці, що передбачає усвідомлення себе як унікальної особистості з власними характеристиками, цінностями, сильними сторонами та місцем у суспільстві. Для дітей та підлітків з розладами аутистичного спектра (далі – РАС) цей процес набуває особливої складності через специфічні особливості когнітивного, соціального та емоційного функціонування, що характеризують цей стан. За даними епідеміологічних досліджень,

поширеність РАС становить приблизно 1–2 % дитячої популяції, що підкреслює масштабність проблеми та необхідність розробки ефективних підходів до підтримки розвитку ідентичності в цій групі дітей [1, с. 112].

Актуальність дослідження ідентичності дітей та підлітків з РАС зумовлена кількома факторами. По-перше, останні дослідження послідовно демонструють зв'язок між позитивною ідентичністю та психологічним благополуччям аутичних осіб [2, с. 850]. Діти та підлітки з позитивною аутичною

ідентичністю мають нижчі рівні тривожності, депресії та вищу самооцінку порівняно з тими, хто інтерналізував стигматизувальні уявлення про аутизм [2, с. 852]. По-друге, розвиток ідентичності тісно пов'язаний з формуванням адаптивних копінг-стратегій, соціальної компетентності та здатності до самоадвокації – навичок, критично важливих для успішного переходу до дорослого життя [3, с. 5]. Традиційно психокорекційні втручання для дітей з РАС фокусувалися переважно на розвитку соціальних та комунікативних навичок, корекції поведінкових проблем та академічних труднощів, приділяючи недостатню увагу питанням ідентичності та самосвідомості [4, с. 1422]. Однак у контексті дедалі більшого руху нейрорізноманітності та визнання аутизму як важливої частини соціальної ідентичності, а не лише медичного діагнозу виникає потреба в переосмисленні цілей та методів психокорекційної роботи [5, с. 1565]. Сучасні підходи наголошують на важливості нейрорізноманітності-афірмативних інтервенцій, що поважають автономію аутичних осіб, визнають їхні сильні сторони та підтримують розвиток позитивної аутичної ідентичності [5, с. 157]. Незважаючи на дедалі більший інтерес до питань ідентичності при РАС, залишається недостатньо вивченим, як саме різні типи психокорекційних втручань впливають на формування самосвідомості та ідентичності аутичних дітей і підлітків. Більшість досліджень зосереджуються на оцінці ефективності інтервенцій через зміни в симптоматиці, соціальних навичках або академічних досягненнях, рідко враховуючи вплив на суб'єктивне самосприйняття та ідентичність [6, с. 308]. Це створює прогалину між науковими знаннями та практичними потребами в розробці комплексних програм підтримки, що адресують не лише поведінкові прояви аутизму, а й внутрішній світ, самосвідомість та особистісну ідентичність дітей і підлітків з РАС.

Метою статті є комплексний аналіз проблеми формування ідентичності особистості дітей та підлітків з РАС крізь призму психокорекційних заходів. Завдання дослідження передбачають: визначення концептуальних основ розуміння ідентичності при РАС; аналіз специфічних особливостей розвитку самосвідомості та Я-концепції в дітей та підлітків з аутизмом; систематизацію психокорекційних підходів з погляду їх впливу на ідентичність; оцінку ефективності різних типів втручань на основі емпіричних даних; окреслення перспективних напрямів розвитку психокорекційної практики з урахуванням сучасних наукових уявлень про ідентичність та нейрорізноманітність.

Ідентичність особистості є багатовимірним конструктом, що передбачає усвідомлення власних характеристик, цінностей, належності до соціальних груп та унікальності як індивіда. У психологічній науці ідентичність традиційно розглядається через кілька взаємопов'язаних вимірів: особистісний (усвідомлення унікальних рис та характеристик),

соціальний (усвідомлення належності до груп) та наративний (інтеграція досвіду в узгоджену життєву історію) [4, с. 1422].

Для розуміння специфіки ідентичності при РАС дослідники застосовують тривимірний підхід до вивчення Я, який містить досвідний, інтерперсональний (міжособистісний) та наративний виміри [4, с. 1423]. Досвідний підхід зосереджується на базовому відчутті себе як суб'єкта досвіду, що передбачає тілесне самоусвідомлення та відчуття агентності (здатності впливати на світ). Інтерперсональний вимір стосується здатності розуміти та інтегрувати уявлення інших людей про себе у власну Я-концепцію. Наративний вимір передбачає здатність створювати узгоджену життєву історію, що інтегрує минулий досвід, теперішнє та майбутні плани [4, с. 1423].

Дослідження показують, що діти та підлітки з РАС мають специфічні особливості в кожному із цих вимірів ідентичності. На досвідному рівні вони можуть мати атипове тілесне самосприйняття через особливості сенсорної обробки та труднощі з інтероцепцією (усвідомленням внутрішніх тілесних станів) [7, с. 308]. На інтерперсональному рівні труднощі з теорією свідомості та соціальною рекурсією (розумінням того, що інші думають про нас) можуть ускладнювати інтеграцію соціального зворотного зв'язку в Я-концепцію [4, с. 1425]. На наративному рівні особливості епізодичної пам'яті та виконавчих функцій можуть впливати на здатність конструювати узгоджені автобіографічні наративи.

Особливості розвитку самосвідомості та Я-концепції в дітей та підлітків з РАС. Емпіричні дослідження демонструють складну картину розвитку самосприйняття в дітей та підлітків з РАС. Перше систематичне порівняльне дослідження Carrs та колег (1995) виявило, що підлітки з високофункціональним аутизмом сприймали себе як менш компетентних порівняно з типово розвиненими однолітками в усіх сферах, окрім когнітивної [4, с. 1426]. Примітно, що серед дітей з РАС ті, хто мав вищий рівень інтелекту, сприймали себе як менш соціально компетентних, що дослідники пов'язують з кращим усвідомленням власних соціальних обмежень [4, с. 1426]. Дослідження Nguyen та колег (2020) з участю 71 аутичної дорослої особи виявили значуще нижчі показники глобальної самооцінки й сприйняття власної сили порівняно з типово розвиненими однолітками [9, с. 913]. Водночас позитивніша самооцінка аутизму (сприйняття переваг аутизму та нижчий рівень почуття безпорадності щодо свого стану) була пов'язана з кращою глобальною Я-концепцією і самооцінкою [9, с. 913]. Ці дані підкреслюють важливість не об'єктивних характеристик аутизму, а саме суб'єктивного сприйняття власної ідентичності для психологічного благополуччя. Дослідження самоконцептуалізації показують, що діти з РАС можуть описувати себе у фізичних, активних та навіть психологічних термінах, проте схильні менше говорити про соціальні

стосунки порівняно з дітьми з інтелектуальними порушеннями [4, с. 1427]. Farley та колеги (2010) виявили, що підлітки з РАС мають більше труднощів у самоконцептуалізації агентності, яка визначається як інформація, вплив і контроль над собою, хоча не відрізняються за здатністю концептуалізувати безперервність та унікальність власного Я [4, с. 1427].

Особливої уваги заслуговує розвиток емоційної самосвідомості в дітей та підлітків з РАС. Мета-аналіз Huggins та колег (2021), що включав 31 дослідження з 2278 учасниками, виявив тривожну тенденцію: якщо діти з РАС віком до 12 років не відрізняються від однолітків за показниками емоційної самосвідомості ($d = 0.03$), то в підлітковому віці починають з'являтися труднощі ($d = 0.63$), які значно нарастають у дорослому віці ($d = 1.16\text{--}1.58$) [7, с. 308]. Цей патерн розвитку паралельний зростанню проблем психічного здоров'я в аутичній популяції та може відображати як об'єктивні труднощі, так і негативні переконання щодо власної соціоемоційної компетентності, що формуються під впливом повторюваного негативного соціального досвіду [7, с. 315]. Підлітковий вік є особливо критичним періодом для розвитку ідентичності при РАС. Саме в цей час підвищується усвідомлення власної відмінності від однолітків, посилюється тиск конформізму та соціальних очікувань, що може призводити до камуфлювання (маскування) аутичних рис. Камуфлювання хоч і може полегшити короткострокову соціальну адаптацію, пов'язане з негативними довгостроковими наслідками для психічного здоров'я та формування автентичної ідентичності. Підлітки, які інтенсивно маскують свої аутичні риси, часто переживають внутрішній конфлікт між автентичним Я та соціально прийнятним «фасадом», що може призводити до кризи ідентичності та вигорання. Одним із критичних факторів, що впливає на розвиток аутичної ідентичності в дітей та підлітків, є розкриття діагнозу. Дослідження показують, що батьки стикаються зі складними дилемами щодо того, чи, коли та як розповісти дитині про її діагноз [11, с. 4848]. З одного боку, батьки розуміють, що аутизм не можна повністю приховати і дитина так чи інакше усвідомлює свою відмінність. З іншого – вони побоюються стигматизації, негативного впливу на самооцінку та можливих соціальних наслідків [11, с. 4850]. Проте емпіричні дані переконливо свідчать про переважно позитивні наслідки раннього та позитивно сформульованого розкриття діагнозу. Дослідження показали, що аутичні підлітки, яким батьки розповіли про діагноз, частіше включали сильні сторони у власні визначення аутизму та розглядали його як нейтральну відмінність або навіть перевагу, а не розлад чи аномалію [11, с. 4852]. Особи, які дізналися про свій аутизм у молодшому віці, мали вищі показники якості життя та благополуччя в дорослому віці порівняно з тими, хто дізнався пізніше або випадково [11, с. 4853]. Критичним є не сам факт

розкриття, а спосіб, яким воно здійснюється. Позитивне, нейрорізноманітність-афірмативне розкриття, що підкреслює як виклики, так і сильні сторони аутизму, сприяє формуванню збалансованої та позитивної аутичної ідентичності [12, с. 3]. Натомість розкриття, що фокусується виключно на дефіцитах та обмеженнях, може сприяти інтерналізації стигми та формуванню негативної Я-концепції [12, с. 4]. Рекомендується починати обговорення аутизму та нейрорізноманітності рано, дотримуватися ініціативи дитини щодо глибини та деталей інформації і позиціонувати аутизм як нейтральну частину ідентичності дитини [12, с. 5].

Психокорекційні втручання для дітей та підлітків з РАС можуть значно впливати на формування їхньої ідентичності як позитивно, так і негативно. Традиційні поведінкові інтервенції, зосереджені виключно на зменшенні «аутичної поведінки» та розвитку «нормативних» соціальних навичок, критикують представники аутичної спільноти за те, що вони неявно передають повідомлення про неприйнятність аутичного способу буття та необхідність відповідати нейротиповим стандартам [5, с. 1567]. Такі підходи можуть сприяти інтерналізації стигми та формуванню переконання, що аутичне «Я» є неправильним або неповноцінним [5, с. 1568]. Натомість нейрорізноманітність-афірмативні підходи визнають цінність аутичних способів сприйняття, мислення та взаємодії зі світом, підтримують розвиток автентичної аутичної ідентичності та зосереджуються на розширенні можливостей (empowerment) замість нормалізації [5, с. 1570]. Дослідження показує, що прихильники нейрорізноманітності виступають проти інтервенцій, спрямованих на придушення стимуляційної поведінки або примусове навчання зоровому контакту, але підтримують розвиток адаптивних навичок (наприклад, комунікації, саморегуляції) та створення підтримувального, інклюзивного середовища [5, с. 1572]. Когнітивно-поведінкові інтервенції (далі – КПТ), адаптовані для дітей та підлітків з РАС, можуть сприяти розвитку позитивної ідентичності через роботу з негативними автоматичними думками про себе та інших, розвиток самокомпасії та прийняття. Модифікована КПТ для аутичних підлітків містить психоосвітній компонент про аутизм з нейрорізноманітність-афірмативної перспективи, що допомагає зменшити інтерналізовану стигму та сформувати більш збалансоване уявлення про свої сильні й слабкі сторони. Програми соціальних навичок на основі груп однолітків створюють безпечний простір для практики соціальної взаємодії та формування дружніх зв'язків з іншими аутичними дітьми або підлітками [14, с. 110]. Такі програми, особливо коли вони вміщують лише аутичних учасників, сприяють розвитку почуття належності до спільноти, зменшують соціальну ізоляцію та допомагають сформувати позитивну аутичну ідентичність через бачення інших успішних аутичних ровесників як рольових моделей [14, с. 115].

Арттерапія та експресивні терапії надають дітям і підліткам з РАС альтернативні способи дослідження та вираження своєї ідентичності через творчість. Малювання, музика, драма та інші форми мистецтва можуть полегшити самовираження для тих, хто має труднощі з вербальною комунікацією, та допомогти досліджувати питання ідентичності в невимушеній, підтримувальній атмосфері.

Сімейно-центровані інтервенції, що містять психоосвіту батьків про позитивну аутичну ідентичність та навчання стратегіям підтримки самоприйняття дитини, мають критичне значення [16, с. 60]. Батьки, які самі приймають аутизм дитини та моделюють позитивне ставлення до нейрорізноманітності, сприяють формуванню здорової ідентичності [16, с. 62]. Програми, що допомагають батькам вести позитивні розмови про аутизм з дитиною, підтримувати її сильні сторони та інтереси й захищати від булінгу та дискримінації, показують позитивні результати [16, с. 63]. Програми розвитку самоадвокації навчають підлітків з РАС усвідомлювати свої потреби, права та преференції, а також комунікувати про них. Ці навички критично важливі для формування агентності – відчуття себе як активного суб'єкта, здатного впливати на своє життя. Програми самоадвокації часто містять компоненти підвищення обізнаності про аутизм, розвитку позитивної ідентичності та навичок самопрезентації.

Оцінка ефективності психокорекційних втручань з погляду їх впливу на ідентичність є відносно новою галуззю досліджень. Більшість досліджень оцінюють ефективність через зміни в симптоматиці, соціальних навичках або поведінкових проблемах, рідше враховуючи суб'єктивні показники ідентичності та самоприйняття. Дослідження Соорег та колег (2022) за участю 121 аутичного молодшої дорослої людини (15–22 роки) виявило, що вища задоволеність власною аутичною ідентичністю асоціювалася зі значуще вищим психологічним благополуччям ($\beta = 0.35$, $p < 0.001$) та нижчою соціальною тривожністю ($\beta = -0.28$, $p < 0.01$) [2, с. 852]. Солідарність з аутичною спільнотою також прогнозувала краще психологічне благополуччя ($\beta = 0.22$, $p < 0.05$), хоча не була пов'язана із соціальною тривожністю [2, с. 852]. Ці результати підкреслюють важливість підтримки позитивної аутичної ідентичності як захисного фактору психічного здоров'я. Riccio (2021) в дисертаційному дослідженні вивчав фактори, що впливають на розвиток аутичної ідентичності в підлітковому та ранньому дорослому віці. Якісний аналіз виявив, що позитивний досвід у навчальних закладах, особливо участь у програмах, орієнтованих на сильні сторони (strength-based programs), асоціювався з аутичною гордістю та підвищеною самооцінкою. Навпаки, негативний досвід, включно з булінгом, відсутністю підтримки та дискримінації, сприяв інтерналізації стигми й формуванню негативної ідентичності.

Дослідження ефективності КПТ для підлітків з РАС показують обнадійливі результати. Мета-аналіз виявив, що КПТ ефективна в зменшенні

симптомів тривожності та депресії в аутичних підлітків, що опосередковано може впливати на самоприйняття та ідентичність. Модифікована КПТ, що містить компоненти роботи з інтерналізованою стигмою та розвитком самокомпасії, показала додаткові переваги в покращенні самооцінки й загального благополуччя. Сучасні дослідження дедалі більше визнають, що аутична ідентичність не існує ізольовано, а перетинається з іншими аспектами ідентичності, включно з гендером, расою, етнічністю, сексуальною орієнтацією та соціоекономічним статусом [20, с. 2062]. Це явище, відоме як інтерсекційність, має важливі імплікації для психокорекційної практики. Дослідження показують, що аутичні дівчата та жінки часто мають інший досвід формування ідентичності порівняно з хлопцями та чоловіками. Вони частіше камуфлюють свої аутичні риси, що пов'язано з вищими рівнями тривожності, депресії та труднощами з формуванням автентичної ідентичності. Гендерні очікування та соціалізація можуть створювати додатковий тиск на аутичних дівчат – щоб відповідати нейротиповим стандартам фемінності, що ускладнює прийняття аутичної ідентичності. Расові та етнічні меншини з аутизмом стикаються з подвійною або потрійною стигмою, що впливає на їх ідентичність та доступ до підтримки [20, с. 2065]. Cohen та колеги (2022) документували, як аутичні підлітки з різних расових та етнічних груп ухвалюють стратегічні рішення щодо того, які аспекти своєї ідентичності підкреслювати в різних соціальних контекстах [20, с. 2067]. Наприклад, одна з учасниць зазначила: «Між подвійним тиском бути латиноамериканкою та бути аутичною, я вибрала бути латиноамериканкою» – ілюструючи складні процеси управління стигмою через вибіркове підкреслення певних ідентичностей [20, с. 2067]. Ці знахідки підкреслюють необхідність культурно чутливих та інтерсекційно-інформованих психокорекційних підходів. Програми повинні визнавати та адресувати унікальні виклики, з якими стикаються аутичні діти та підлітки з маргіналізованих груп, і залучати сім'ї в культурно відповідний спосіб.

Дослідження ідентичності при РАС стикаються з низкою методологічних викликів. По-перше, більшість досліджень спираються на самозвіти, що може відображати скоріше переконання про власну компетентність, ніж об'єктивні характеристики [4, с. 1430]. Дослідження демонструвало значущі розбіжності між самоприйняттям дітей з РАС та оцінками батьків і вчителів, причому діти не усвідомлювали проблем, про які повідомляли дорослі [4, с. 1430]. Це ставить питання про валідність вимірювань і необхідність використання множинних джерел інформації. По-друге, більшість досліджень є поперечними, що обмежує можливість висновків про каузальні зв'язки та траєкторії розвитку [2, с. 854]. Лонгітудні дослідження, що відстежують зміни в ідентичності протягом часу та їх зв'язок з психокорекційними втручаннями, є рідкісними, але надзвичайно цінними для розумін-

ня темпоральної динаміки [23, с. 2964]. По-третє, є обмеженість у включенні аутичних осіб з коморбідними діагнозами, мінімальним мовленням або інтелектуальними порушеннями. Більшість досліджень зосереджуються на високофункціональних аутичних особах, що обмежує узагальнюваність результатів на весь спектр. Розробка та валідація інструментів оцінки ідентичності, доступних для аутичних осіб з різними комунікативними можливостями, є критичною потребою. По-четверте, більшість досліджень проводять у західних, переважно англослов'янських країнах, з недостатньою репрезентативністю неєвропейських культур та перспектив. Культурні відмінності в концептуалізації ідентичності, аутизму й інвалідності можуть значно впливати на досвід формування ідентичності, що вимагає більш культурно-різноманітних досліджень.

На основі аналізу досліджень можна окреслити кілька перспективних напрямів розвитку психокорекційної практики, орієнтованої на підтримку розвитку позитивної ідентичності в дітей та підлітків з РАС.

Нейрорізноманітність-афірмативна психокорекція. Майбутні інтервенції повинні базуватися на принципах нейрорізноманітності, визнаючи аутизм як легітимну форму людської різноманітності, а не дефіцит, що потребує «виправлення» [5, с. 157]. Це передбачає зміщення фокусу з нормалізації поведінки на розширення можливостей, розвиток адаптивних навичок у спосіб, що поважає аутичні преференції та створення підтримувального, прийняттого середовища [5, с. 1576]. Інтеграція роботи з ідентичністю в традиційні інтервенції. Наявні доказові практики, як-от когнітивно-поведінкова терапія, програми соціальних навичок або батьківські тренінги, повинні бути доповнені компонентами, що безпосередньо адресують питання ідентичності. Це може містити психоосвітні модулі про аутизм з нейрорізноманітність-афірмативної перспективи, вправи на дослідження та вираження ідентичності, а також обговорення досвіду стигми і стратегій її подолання.

Критично важливим є залучення самих аутичних осіб як партнерів у розробці, впровадженні та оцінці психокорекційних програм [5, с. 1578]. Партиципаторний підхід забезпечує, що інтервенції відображають справжні потреби та цінності аутичної спільноти, а не лише уявлення нейротипових професіоналів про те, що потрібно змінити [5, с. 1578].

Підтримка батьків у сприянні позитивної ідентичності. Розробка та впровадження програм для батьків, що навчають стратегій підтримки розвитку позитивної аутичної ідентичності дитини, є пріоритетним напрямом [16, с. 65]. Такі програми повинні містити психоосвіту про нейрорізноманітність, навчання позитивним способам обговорення аутизму з дитиною, стратегіям підтримки самоприйняття й захисту від булінгу та дискримінації [16, с. 66]. Групові інтервенції для підтримки аутичної спільноти. Створення можливостей для аутичних дітей та підлітків зустрічатися, спілкуватися й формувати

дружні зв'язки з іншими аутичними ровесниками є важливим для розвитку почуття належності та позитивної ідентичності. Групи підтримки, клуби за інтересами, літні табори та онлайн-спільноти можуть надати безпечний простір для дослідження ідентичності й формування соціальних зв'язків без тиску відповідати нейротиповим стандартам.

Інтерсекційно-інформовані підходи. Психокорекційні програми повинні визнавати та адресувати унікальні виклики, з якими стикаються аутичні діти та підлітки з множинними маргіналізованими ідентичностями [20, с. 2070]. Це вимагає культурної компетентності професіоналів, адаптації програм до специфічних потреб різних груп та боротьби із системною нерівністю в доступі до підтримки [20, с. 2071].

Лонгітюдні дослідження ефективності. Необхідні довгострокові дослідження, що відстежують вплив різних типів психокорекційних втручань на розвиток ідентичності від дитинства до дорослості [23, с. 2975]. Такі дослідження допоможуть ідентифікувати критичні періоди для інтервенцій та визначити довгострокові наслідки різних підходів для благополуччя і якості життя [23, с. 2975].

Проведений аналіз дає змогу сформулювати низку важливих висновків щодо ідентичності особистості дітей та підлітків з РАС крізь призму психокорекційних заходів.

По-перше, формування ідентичності в дітей та підлітків з РАС є складним, багатовимірним процесом, що має специфічні особливості на досвідному, інтерперсональному й наративному рівнях. Діти з РАС можуть мати труднощі з тілесною самосвідомістю, інтеграцією соціального зворотного зв'язку в Я-концепцію та конструюванням узгоджених автобіографічних наративів. Водночас вони здатні до розвитку позитивної та автентичної ідентичності за адекватної підтримки.

По-друге, перехід від дефіциторієнтованої медичної моделі до парадигми нейрорізноманітності має фундаментальне значення для розуміння та підтримки розвитку ідентичності при РАС. Визнання аутизму як легітимної соціальної ідентичності, а не лише медичного діагнозу відкриває нові можливості для формування позитивного самоприйняття й психологічного благополуччя.

По-третє, емпіричні дані переконливо демонструють зв'язок між позитивною аутичною ідентичністю та кращим психічним здоров'ям. Діти та підлітки, які мають позитивне сприйняття свого аутизму, відчувають належність до аутичної спільноти й мають доступ до підтримки, демонструють значуще нижчі рівні тривожності та депресії, вищу самооцінку та краще загальне благополуччя.

По-четверте, раннє та позитивно сформульоване розкриття діагнозу є критичним фактором у формуванні здорової ідентичності. Діти, яким батьки розповідають про аутизм у нейрорізноманітність-афірмативний спосіб, частіше розвивають збалансоване самоприйняття, що містить як усвідомлення викликів, так і визнання сильних сторін.

По-п'яте, психокорекційні втручання можуть значно впливати на формування ідентичності, як позитивно, так і негативно. Традиційні підходи, зосереджені виключно на нормалізації поведінки та придушенні аутичних рис, можуть сприяти інтерналізації стигми та формуванню негативної Я-концепції. Натомість нейрорізноманітність-афірмативні інтервенції, що поважають аутичні способи буття й зосереджуються на розширенні можливостей, підтримують розвиток позитивної та автентичної ідентичності.

По-шосте, ефективні психокорекційні підходи до підтримки розвитку ідентичності містять адаптовану когнітивно-поведінкову терапію з компонентами роботи з інтерналізованою стигмою, групові програми соціальних навичок з аутичними однолітками, арттерапію та експресивні терапії, сімейно-центровані інтервенції та програми розвитку самоадвокації. Інтеграція роботи з ідентичністю в доказові практики є перспективним напрямом розвитку психокорекційної роботи.

По-сьоме, інтерсекційність має критичне значення для розуміння досвіду формування ідентичності в різних груп аутичних дітей та підлітків. Аутична ідентичність перетинається з гендером, расою, етнічністю та іншими аспектами ідентичності, створюючи унікальні виклики та потреби, що повинні враховуватися в психокорекційній практиці.

Перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі містять кілька критично важливих сфер. По-перше, необхідні лонгітюдні дослідження, що відстежують розвиток ідентичності від раннього дитинства до дорослості та вплив різних типів психокорекційних втручань на цей процес. Такі дослідження допоможуть ідентифікувати критичні періоди для інтервенцій та зрозуміти довгострокові траєкторії розвитку ідентичності.

По-друге, потрібна розробка та валідація інструментів оцінки ідентичності, що є доступними й культурно-відповідними для аутичних дітей та підлітків з різними рівнями функціонування й комунікативними можливостями. Це дасть змогу містити ширший спектр аутичних осіб у дослідження та забезпечити більшу репрезентативність результатів.

По-третє, необхідні рандомізовані контрольовані дослідження ефективності нейрорізноманітність-афірмативних психокорекційних інтервенцій порівняно з традиційними підходами. Хоча теоретичні та якісні дані підтримують доцільність таких підходів, потрібні більш строгі емпіричні докази їх ефективності.

По-четверте, важливо розширити дослідження на неєвропейські культури та вмістити перспективи різноманітних етнічних, расових та соціоекономічних груп. Це допоможе зрозуміти, як культурний контекст впливає на формування ідентичності при РАС і розробити культурно чутливі інтервенції.

По-п'яте, критично необхідне партиципаторне дослідження з залученням аутичних осіб як співдослідників на всіх етапах наукового процесу. Це за-

безпечить, що питання дослідження, методологія та інтерпретація результатів відображають справжні потреби й перспективи аутичної спільноти.

По-шосте, потрібні дослідження, що вивчають оптимальні способи підготовки професіоналів (психологів, учителів, соціальних працівників) до роботи з питаннями ідентичності в дітей та підлітків з РАС у нейрорізноманітність-афірмативній парадигмі.

Нарешті, важливо досліджувати, як системні зміни на рівні освітніх закладів, громад та суспільства загалом можуть сприяти формуванню позитивної ідентичності й зменшенню стигматизації аутичних дітей та підлітків. Це передбачає вивчення ефективності програм підвищення обізнаності про нейрорізноманітність, політик антибулінгу та інклюзивних практик.

Розвиток науково обґрунтованих, нейрорізноманітність-афірмативних психокорекційних підходів до підтримки формування позитивної ідентичності в дітей та підлітків з РАС має не лише наукове, а й глибоке гуманістичне значення. Забезпечення того, щоб кожна аутична дитина мала можливість розвинути автентичну, позитивну ідентичність та досягти свого повного потенціалу, є важливою соціальною та професійною відповідальністю психологічної науки і практики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Mandell D.S., Salzer M.S. Who joins support groups among parents of children with autism? *Autism*. 2007. Vol. 11, No. 2. P. 111–122.
2. Cooper K., Russell A.J., Lei J., Smith L.G.E. The impact of a positive autism identity and autistic community solidarity on social anxiety and mental health in autistic young people. *Autism*. 2022. Vol. 27, No. 3. P. 848–857.
3. Rivera R.A., Bennetto L. Applications of identity-based theories to understand the impact of stigma and camouflaging on mental health outcomes for autistic people. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1244198.
4. Huang A.X., Hughes T.L., Sutton L.R., Lawrence M., Chen X., Ji Z., Zeleke W. Understanding the self in individuals with autism spectrum disorders (ASD): A review of literature. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article 1422. P. 1–14.
5. Dwyer P., Mineo E., Mifsud K., Lindholm C., Gurba A., Waisman T. Community views of neurodiversity, models of disability, and approaches to intervention. *Autism Research*. 2024. Vol. 17, No. 8. P. 1562–1583.
6. Levato L. E., Anderson A., Barry T. D., Feldman M. Parent Outcomes from a Randomized Controlled Trial of MAYAC Versus Comprehensive Behavioral Intervention. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2025. Vol. 55, No. 3. P. 876–892.
7. Huggins C.F., Donnan G., Cameron I.M., Williams J.H.G. Emotional self-awareness in autism: A meta-analysis of group differences and developmental effects. *Autism*. 2021. Vol. 25, No. 2. P. 307–321.
8. Losh M., Gordon P.C. Quantifying narrative ability in autism spectrum disorder: A computational linguistic analysis of narrative coherence. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2014. Vol. 44, No. 12. P. 3016–3025.

9. Nguyen W., Ownsworth T., Nicol C., Zimmerman D. How I see and feel about myself: Domain-specific self-concept and self-esteem in autistic adults. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 913.
10. Hull L., Petrides K.V., Allison C., Smith P., Baron-Cohen S., Lai M.C., Mandy W. "Putting on my best normal": Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2017. Vol. 47, No. 8. P. 2519–2534.
11. Almog N., Oz A., Aran A. Mapping the dilemmas parents face with disclosing autism diagnosis to their child. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2022. Vol. 52, No. 11. P. 4847–4862.
12. Gilmour H., Hanson C. Does diagnosis disclosure result in positive outcomes for autistic children and youth? *Western University Journal of Evidence-Based Practice in Communication Sciences and Disorders*. 2021. Vol. 8, No. 1. P. 1–7.
13. Ung D., Selles R., Small B.J., Storch E.A. A systematic review and meta-analysis of cognitive-behavioral therapy for anxiety in youth with high-functioning autism spectrum disorders. *Child Psychiatry and Human Development*. 2015. Vol. 46, No. 4. P. 533–547.
14. Weiss J.A., Viecili M.A., Sloman L., Lunsy Y. Direct and Indirect Psychosocial Outcomes for Children with Autism Spectrum Disorder and their Parents Following a Parent-involved Social Skills Group Intervention. *Journal on Developmental Disabilities*. 2013. Vol. 19, No. 1. P. 109–120.
15. Schweizer C., Knorth E. J., Spreen M. Art therapy with children with autism spectrum disorders: A review of clinical case descriptions on 'what works'. *The Arts in Psychotherapy*. 2014. Vol. 41, No. 5. P. 577–593.
16. Zhang J.J., Lau E.Y.H., Chow C.B., Lo H.H.M., Enhancing autism care through remote support: A family-centered approach. *World Journal of Psychiatry*. 2025. Vol. 15, No. 4. P. 57–68.
17. Test D.W., Fowler C.H., Wood W.M., Brewer D.M., Eddy S. A conceptual framework of self-advocacy for students with disabilities. *Remedial and Special Education*. 2005. Vol. 26, No. 1. P. 43–54.
18. Hodgetts S., Nicholas D., Zwaigenbaum L. Home-based behavioral intervention: A review of progress over the past decade. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2013. Vol. 7, No. 9. P. 1207–1216.
19. Riccio A. Exploring influences on autistic identity development in adolescence and early adulthood : doctoral dissertation. The City University of New York. New York, 2021. 234 p.
20. Cohen S.R., Malins S., Zeedyk S.M., Vickerstaff S. "My autism is my own": Autistic identity and intersectionality in urban adolescents and young adults. *Autism*. 2022. Vol. 26, No. 8. P. 2060–2073.
21. Dean M., Harwood R., Kasari C. The art of camouflage: Gender differences in the social behaviors of girls and boys with autism spectrum disorder. *Autism*. 2017. Vol. 21, No. 6. P. 678–689.
22. Tek S., Landa R.J. Differences in autism symptoms between minority and non-minority toddlers. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2012. Vol. 42, No. 9. P. 1967–1973.
23. Galvin J., Froude E.H., Imms C. Longitudinal associations between autistic traits, self-compassion, and anxiety/depression: A three-wave cross-lagged panel analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2023. Vol. 54, No. 8. P. 2963–2976.
24. Wood J.J., Drahota A., Sze K., Har K., Chiu A., Langer D.A. Cognitive behavioral therapy for anxiety in children with autism spectrum disorders: a randomized, controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2009. Vol. 50, No. 3. P. 224–234.
25. Daniolou S., Pandis N., Znoj H. The efficacy of group mindfulness-based interventions in improving parental mental health: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*. 2022. Vol. 13, No. 8. P. 1863–1880.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 14.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИПУСКНИКА ЗВО ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

SELF-DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF A FUTURE UNIVERSITY GRADUATE AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY

Статтю присвячено осмисленню саморозвитку особистості майбутнього випускника закладу вищої освіти як інтегративного феномену на перетині психології та педагогіки. Проблематика зумовлена трансформаціями вищої освіти, зростанням невизначеності та вимог до автономії, рефлексивності й саморегуляції студентської молоді; наявні підходи залишаються фрагментарними, розводячи акценти між внутрішніми механізмами та освітніми умовами. Мета дослідження – здійснити цілісний аналіз саморозвитку в контексті підготовки майбутнього фахівця. Методологічну основу становлять особистісно орієнтований, акмеологічний і компетентнісний підходи; застосовано аналіз, синтез, порівняльно-історичний та системно-структурний методи й контент-аналіз наукових публікацій. Уточнено зміст і структуру поняття «саморозвиток» як керованого процесу самозмін, що охоплює мотиваційно-сміслову, когнітивно-рефлексивну та поведінково-вольову компоненти й реалізується через самоутвердження, самовдосконалення, самоактуалізацію та самореалізацію. Показано, що в юнацькому й ранньому дорослому віці механізми саморозвитку проявляються в траєкторіях ініціації змін, виконання запланованої поведінки та інтеграції досягнень у Я-концепцію, а їх ефективність визначає взаємодія життєвих подій, внутрішніх ресурсів (мотивації, волі, емоційної стійкості, гнучкості мислення) та якості освітнього середовища. Обґрунтовано роль партнерської педагогічної взаємодії і психологічного супроводу як чинників, що підсилюють автономію, рефлексію та здатність до відповідального вибору, забезпечуючи перехід від зовнішньої регуляції до саморегуляції навчання й професійного становлення. Наукова новизна полягає в інтеграції психолого-педагогічних підходів і систематизації чинників, умов та ресурсів саморозвитку здобувачів освіти. Практичне значення полягає у визначенні орієнтирів для проєктування освітнього середовища ЗВО (рефлексивні практики, індивідуалізація, коучингові формати підтримки), що сприяють готовності до самопізнання та самореалізації. Саморозвиток розглядається як стратегічна мета вищої освіти, оскільки його підтримка забезпечує становлення зрілої, автономної і відповідальної особистості молодого фахівця.

Ключові слова: саморозвиток особистості, студентська молоді, випускник, вища освіта, освітнє середовище, педагогічна взаємодія, психологічний супровід, саморегуляція, самоактуалізація, професійне становлення.

The article is devoted to comprehending the self-development of the personality of a future university graduate as an integrative phenomenon at the intersection of psychology and pedagogy. The relevance of the study is determined by the ongoing transformation of higher education, increasing social uncertainty, and the growing demands for autonomy, reflexivity, and self-regulation among students. Existing theoretical approaches remain fragmented, separating the focus between internal psychological mechanisms and pedagogical conditions of development. The purpose of the study is to conduct a comprehensive theoretical and methodological analysis of self-development in the context of professional training of future specialists. The methodological framework is based on the person-oriented, acmeological, and competence-based approaches. The research employs methods of analysis, synthesis, comparative-historical and system-structural analysis, as well as content analysis of scientific sources. The concept of "self-development" is clarified as a controllable process of self-directed change that integrates motivational-semantic, cognitive-reflective, and behavioral-volitional components, manifested through self-assertion, self-improvement, self-actualization, and self-realization. It is shown that in adolescence and early adulthood, the mechanisms of self-development unfold along the trajectories of initiating change, performing planned actions, and integrating achievements into the "self-concept". Their effectiveness depends on the interaction between life events, internal resources (motivation, will, emotional stability, cognitive flexibility), and the quality of the educational environment. The article substantiates the role of partnership-based pedagogical interaction and psychological support as factors enhancing autonomy, reflection, and the capacity for responsible decision-making, ensuring the transition from external regulation to self-regulation in learning and professional development. The scientific novelty lies in the integration of psychological and pedagogical approaches and the systematization of factors, conditions, and resources that determine students' self-development. The practical significance of the research is expressed in outlining guidelines for designing a university educational environment (reflective practices, individualization, and coaching formats of support) that foster readiness for self-knowledge and self-realization. Self-development is interpreted as a strategic goal of modern higher education, since its support ensures the formation of a mature, autonomous, and responsible personality of a young professional.

Key words: personality self-development, student youth, university graduate, higher education, educational environment, pedagogical interaction, psychological support, self-regulation, self-actualization, professional development.

УДК 159.923.2:378.147

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.31>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Цегельник Т.М.

доктор філософії, доцент,
доцент кафедри спеціальної
та інклюзивної освіти
Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
ORCID ID: 0000-0001-7643-0208

Міршук О.Є.

к.пед.н., доцент, заступник начальника
навчально-наукового інституту роботи
з персоналом
Національна академія
Національної гвардії України
по роботі з особовим складом
ORCID ID: 0000-0003-1871-5453

Силенко Ю.В.

старший викладач кафедри
мультимедійного дизайну
Київський національний університет
технологій та дизайну
ORCID ID: 0000-0002-5535-176X

Постановка проблеми. Проблематика саморозвитку особистості майбутнього випускника закладу вищої освіти набуває особливої актуальності в умовах трансформації сучасної освіти, що орієнтується на формування автономного, відповідального та рефлексивного суб'єкта власного професійного

й життєвого становлення. Суспільні зміни, інформатизація, невизначеність соціальних і професійних перспектив вимагають від молоді людини здатності до самопізнання, цілепокладання, самоорганізації та постійного оновлення власного потенціалу. Водночас у науковій думці спостерігається фрагментар-

ність підходів до розуміння феномену саморозвитку: психологічні дослідження зосереджуються переважно на внутрішніх механізмах і мотиваційних чинниках, тоді як педагогічна наука – на умовах і засобах його формування в освітньому процесі.

Аналіз останніх публікацій та досліджень показує, що проблема саморозвитку особистості розглядається на перетині психології, педагогіки та соціальної філософії, проте потребує подальшого осмислення в контексті сучасної вищої освіти. Так, у працях С. Максименка (2016) саморозвиток постає як закономірний процес становлення індивідуальності, у якому поєднуються природні задатки, соціальні впливи та активна самодіяльність особистості [9, с. 11–17]. В. Радул (2017) підкреслює значення соціальної зрілості як результату цілеспрямованого самовдосконалення [12], тоді як О. Хохліна (2019) розглядає особистісний підхід як методологічний інструмент розкриття індивідуальності в освітньому середовищі [15, с. 76–85]. Зарубіжні дослідники, зокрема К. Шарп (С. Sharp, 2020) [19] та С. Твомі й Г. О' Рейлі (С. Twomey, G. O' Reilly, 2022) [20], аналізують саморозвиток як ключовий чинник становлення особистості, що визначає її психологічну стійкість, самоідентичність і здатність до усвідомленого вибору. М. Зія, М. Навід і А. Шамсі (М. Zia, M. Naveed, M. Bashir, A. Shamsi, 2020) [21, с. 509–530] наголошують на взаємодії індивідуальних і ситуативних факторів, які формують готовність до самозміни, тоді як М. Волошенко (2023) інтерпретує професійний саморозвиток як еволюцію суб'єктного потенціалу людини [2, с. 336–347]. У працях О. Карпенко та В. Остапчук (2023) саморозвиток майбутнього фахівця трактується як складник освітньо-виховного простору, що забезпечує формування внутрішньої автономії та моральної відповідальності [4, с. 57–62]. Дослідження Л. Драголи й Ю. Сіденко (2024) окреслюють саморозвиток як предмет міждисциплінарного вивчення, який об'єднує психолого-педагогічні аспекти становлення особистості [3, с. 28–35]. У сучасних працях вітчизняних науковців, зокрема О. Кузнецова, О. Платковської та І. Савченко (2020), акцент робиться на психологічних ресурсах і механізмах саморегуляції [7, с. 214–228], тоді як С. Смірнов, Н. Дмитрищук і Ю. Силенко (2023) пов'язують саморозвиток із партнерською взаємодією та професійною самореалізацією [14, с. 283–289]. Узагальнення цих підходів свідчить про багатовимірність феномену саморозвитку та необхідність його системного розгляду в контексті підготовки майбутніх випускників закладів вищої освіти.

Мета дослідження – здійснення цілісного теоретико-методологічного аналізу саморозвитку особистості майбутнього випускника закладу вищої освіти як феномену, що поєднує психологічний, педагогічний і соціокультурний виміри. **Цілі дослідження:** 1) розкрити сутність поняття саморозвиток особистості в системі психологічних і педагогічних категорій, уточнити його зміст та структурні компоненти; 2) проаналізувати провідні

наукові концепції, які пояснюють механізми особистісного саморозвитку в юнацькому та ранньому дорослому віці; 3) визначити чинники, умови та внутрішні ресурси, що стимулюють або, навпаки, гальмують процес саморозвитку студентської молоді; 4) обґрунтувати роль освітнього середовища, педагогічної взаємодії та психологічного супроводу у формуванні готовності до самопізнання й самореалізації. Для досягнення поставленої мети застосовано **комплекс методів:** *аналіз, синтез і узагальнення; порівняльно-історичний метод; системно-структурний аналіз; контент-аналіз наукових джерел.* **Методологічну основу дослідження** становить сукупність взаємопов'язаних підходів, що дають змогу комплексно осмислити феномен саморозвитку особистості майбутнього випускника ЗВО: *особистісно орієнтований підхід* – визначає саморозвиток як внутрішньо мотивований процес самопізнання, самоактуалізації та усвідомлення власної унікальності; *акмеологічний підхід* – акцентує увагу на досягненні особистісної зрілості, гармонізації професійних і життєвих цілей, прагненні до самовдосконалення; *компетентнісний підхід* – розглядає саморозвиток як чинник формування здатності до самонавчання, рефлексії та відповідального ухвалення рішень.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі саморозвиток особистості визначається як складний багаторівневий процес, що поєднує пізнавальні, мотиваційні, емоційно-вольові та поведінкові аспекти активності суб'єкта, спрямованої на власне вдосконалення. Процес саморозвитку, як зазначає В. Ковальчук, не є однорідним або цілісним актом діяльності, а розгортається у взаємопов'язаних формах – самоутвердження, самовдосконалення, самоактуалізації та самореалізації, що разом зумовлюють особистісне зростання індивіда [11].

Л. Сердюк трактує саморозвиток як якісну, незворотну й усвідомлену зміну особистості, що відбувається під контролем самої людини як суб'єкта власного зростання. Учена наголошує, що префікс «само» вказує не тільки на активність, а й на самоуправління – здатність особистості бути одночасно ініціатором і регулятором власних змін. Так, саморозвиток не зводиться до зовнішнього впливу або спонтанної еволюції, а постає як керований внутрішній процес, заснований на усвідомлених цілях і цінностях [13]. У дослідженнях М. Боришевського акцентується соціально перетворювальний вимір саморозвитку: на певних етапах життя в центрі уваги суб'єкта може перебувати не власна особистість, а навколишнє середовище, у межах якого відбувається самоутвердження через активну взаємодію з іншими. У таких випадках саморозвиток реалізується у формах самовіддачі, самопожертви чи самообмеження, що водночас сприяє становленню внутрішньої зрілості [1]. Вагомим є внесок Е. Остапенка, який розглядає рушійну силу саморозвитку через механізм урівноваження системи «особистісні смисли – індивідуальні ресурси – зовнішні умови». Порушення балансу між цими компонентами поро-

джує внутрішню напругу, що стимулює людину до пошуку нової рівноваги й започатковує черговий цикл саморозвитку. Такий підхід підкреслює динамічний, неперервний і самооновлювальний характер цього процесу [10, с. 49–53]. Згідно з поглядами Н. Маринець, етапи саморозвитку охоплюють послідовні фази: самопізнання, усвідомлення потреби в удосконаленні, формування мотивації та цілепокладання, а також практичну реалізацію задумів, що забезпечують особистісне зростання. Отже, саморозвиток виявляється не лише як стан, а і як активна діяльність, що вимагає внутрішнього рішення змінювати себе [8]. С. Кузікова розглядає саморозвиток як багаторівневу систему, у структурі якої виокремлює потенціал саморозвитку, психологічні ресурси, а також мотиваційно-вольові регулятори, які забезпечують перехід особистості від пасивного до суб'єктного рівня активності. Учена виокремлює кілька рівнів організації саморозвитку – від індивідуально регулятивного до автентично творчого, що відображають рух людини від зовнішньої зумовленої адаптації до внутрішньої свободи, креативності та здатності до самотворення [5, с. 36–42; 6].

Поступовість, усвідомленість і самоорганізація визначають саморозвиток як складний інтегративний феномен, у якому поєднуються внутрішні й зовнішні чинники, особистісні смисли та соціальні умови. Саме тому дослідження його механізмів у період юності та ранньої дорослості набуває особливого значення, адже цей віковий етап є сенситивним щодо формування самосвідомості, життєвих цілей і професійної ідентичності. У цей період закладаються основи здатності до саморегуляції, рефлексії та відповідального вибору, що визначає подальший вектор особистісного й професійного становлення.

Проблематика механізмів саморозвитку молодшої особистості є однією з центральних у сучасній психології та педагогіці, адже саме в юнацькому та ранньому дорослому віці формуються базові структури Я-концепції, система цінностей і здатність до саморегуляції. Цей період характеризується інтенсивним пошуком ідентичності, визначенням життєвих орієнтирів та активним становленням суб'єктності, що робить процес саморозвитку особливо динамічним і водночас уразливим до зовнішніх впливів.

Серед провідних теоретичних підходів до пояснення механізмів саморозвитку важливе місце посідає саморегулятивна концепція розвитку особистості [17]. Саморозвиток розглядається як процес, що відбувається в триєдиній системі: ініціація змін, виконання запланованої поведінки та інтеграція досягнутих результатів у структуру особистості. Така модель підкреслює активну роль суб'єкта у формуванні власної особистісної траєкторії, де свідоме цілепокладання поєднується з механізмами самоконтролю та рефлексії.

Погляд А. Райтца (A.Reitz) доповнює цю концепцію, зосереджуючи увагу на взаємозв'язку саморозвитку з подіями життя. На його думку, саморозвиток є реактивним і водночас проактивним процесом: значущі життєві події запускають зміни в структурі

самооцінки, а позитивний досвід самостійного подолання труднощів підвищує впевненість у власних можливостях, стимулюючи подальше вдосконалення [18]. Водночас зарубіжні автори наголошують на тому, що саморозвиток тісно пов'язаний із процесами формування ідентичності. Так, К. Шарп (C. Sharp) трактує його як центральну ланку в становленні цілісної особистості в підлітковому й юнацькому віці, де розвиток самосвідомості відбувається у взаємодії із соціальним середовищем і вимагає осмислення власних меж, ролей та життєвих перспектив [19]. К. Твомі та Г. О'Рейлі (C. Twomey, G. O'Reilly) підкреслюють важливість програм самопізнання та саморефлексії, що сприяють емоційній стабільності, внутрішній узгодженості й психологічному благополуччю особистості, яка переходить від статусу студента до молодого фахівця [20].

З позицій педагогічної науки саморозвиток інтерпретується як поступовий перехід від зовнішньої регуляції навчальної діяльності до внутрішньої, де провідним стає розвиток здатності до усвідомленого самонавчання та самовиховання. О. Карпенко та В. Остапчук розглядають саморозвиток майбутнього фахівця як процес інтеграції навчально-пізнавальної активності з формуванням морально-ціннісних орієнтацій, що забезпечує його готовність до самостійного ухвалення рішень і відповідальності за власний розвиток [4, с. 57–62].

У психологічній традиції особливу увагу приділено ресурсно-регулятивному підходу, який відображено в працях О. Кузнецова, О. Платковської та І. Савченко. Дослідники вважають, що рушійною силою саморозвитку є мобілізація внутрішніх психологічних ресурсів – мотивації, волі, емоційної стійкості, когнітивної гнучкості. Вони наголошують на важливості розвитку здатності до саморефлексії, яка допомагає людині усвідомлено керувати власними змінами [7, с. 214–228].

Педагогічно-психологічний аспект саморозвитку в студентської молоді підкреслюють також С. Смірнов, Н. Дмитришук і Ю. Силенко (2023), які розглядають партнерську взаємодію в навчальному середовищі як передумову формування відкритості, автономності та здатності до самооцінки [14, с. 283–289]. Саме взаємопідтримка й довірливий діалог між викладачем і здобувачем освіти створюють умови для розвитку внутрішньої мотивації до самовдосконалення.

Загалом, аналіз наукових підходів свідчить, що механізми саморозвитку особистості майбутнього випускника ЗВО охоплюють мотиваційно-смыслову, когнітивно-рефлексивну та поведінково-вольову сфери, що функціонують у тісному взаємозв'язку. Їх ефективність зумовлена поєднанням внутрішньої готовності до самозмін із підтримувальним освітнім середовищем, де відбувається гармонійне поєднання самопізнання, навчальної діяльності та професійного самовизначення.

Процес саморозвитку майбутнього випускника ЗВО зумовлюється взаємодією зовнішніх і внутрішніх детермінант, що формують його мотиваційну



Рис. 1. Основні чинники, умови та внутрішні ресурси саморозвитку студентської молоді

спрямованість, рівень самосвідомості та готовність до самоорганізації. Дослідники відзначають, що для студентського віку характерна висока динамічність, чутливість до соціальних впливів і потреба у визначенні власної життєвої позиції, що одночасно створює потенціал і ризики для саморозвитку. Ефективність цього процесу залежить від гармонійного поєднання особистісних ресурсів, внутрішньої мотивації, освітнього середовища та характеру міжособистісної взаємодії (рис. 1).

Так, чинники саморозвитку мають багаторівневу структуру, у якій внутрішні ресурси особистості взаємодіють із соціально-педагогічним середовищем. Саморозвиток активізується за умов наявності підтримувального освітнього простору, що стимулює самопізнання, формує внутрішню мотивацію та створює можливість для самореалізації в межах освітньо-професійної діяльності.

Освітнє середовище закладу вищої освіти є ключовим чинником, що задає вектор і темп процесів особистісного саморозвитку. Саме воно створює простір для рефлексії, експериментування, пошуку власного стилю пізнання та взаємодії. У такому середовищі майбутній фахівець набуває досвіду самостійного планування власного навчального шляху, ухвалення рішень і відповідальності за їх наслідки. Відповідно, партнерська взаємодія між викладачем і здобувачем освіти стає каталізатором розвитку суб'єктності: вона підсилює відчуття автономії, спри-

яє усвідомленню особистісних цілей і формує внутрішню мотивацію до самовдосконалення.

Психолого-педагогічний супровід навчання вищої школи має забезпечити підтримку студента в процесі самопізнання, особливо на етапі професійного самовизначення. Так, ефективність саморозвитку зростає тоді, коли освітній процес ґрунтується на діалогічних і рефлексивних практиках, які дають змогу студенту осмислити власний досвід, визначити особистісні смисли та побачити зв'язок між навчанням і майбутньою професійною діяльністю. Освітнє середовище має бути відкритим, емоційно безпечним і гнучким до індивідуальних потреб, що дає змогу молодій людині відчувати себе суб'єктом, а не об'єктом педагогічного впливу.

Водночас роль психологічного супроводу полягає у створенні умов для усвідомлення студентом власних ресурсів, подолання внутрішніх бар'єрів і розкриття потенціалу. Як свідчать сучасні дослідження, цілеспрямована психологічна підтримка у формі консультацій, тренінгів, коучингових практик сприяє розвитку емоційної стійкості, саморефлексії та впевненості у власних можливостях. У поєднанні з педагогічною взаємодією вона забезпечує цілісне формування готовності до самопізнання й самореалізації як інтегральної риси зрілої особистості майбутнього випускника.

Так, саме узгоджена дія трьох складників – *освітнього середовища, педагогічної взаємодії та психологічного супроводу* – створює основу для розвитку внутрішньої автономії, ціннісного самовизначення та здатності до постійного самовдосконалення, що визначає якість підготовки фахівця в умовах сучасної вищої освіти (рис. 2).

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми саморозвитку особистості засвідчує, що цей феномен має міждисциплінарний характер і поєднує психологічні, педагогічні й соціокультурні виміри. Саморозвиток постає як динамічний, усвідомлений і цілеспрямований процес самозмін, у якому провідну роль відіграють рефлексія, самооцінка, внутрішня мотивація та здатність до саморегуляції. Його сутність полягає в прагненні людини гармонізувати вну-

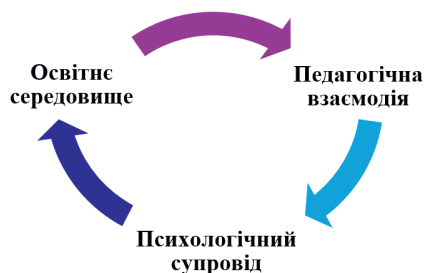


Рис. 2. Взаємозв'язок освітнього середовища, педагогічної взаємодії та психологічного супроводу у формуванні саморозвитку особистості майбутнього фахівця

трішній потенціал із зовнішніми вимогами, розкрити власні ресурси й досягти цілісності Я. Узагальнення сучасних концепцій дало змогу визначити, що механізми саморозвитку охоплюють мотиваційно-смилову, когнітивно-рефлексивну та вольову сфери, які взаємодіють у системі «самопізнання – самоорганізація – самореалізація». Рушійною силою цього процесу є прагнення до особистісної зрілості, самостійності та професійного самовдосконалення. Особливу роль у формуванні готовності до самопізнання та самореалізації відіграє освітнє середовище ЗВО, засноване на принципах партнерства, діалогу й індивідуалізації. Саме поєднання педагогічної взаємодії, рефлексивних практик і психологічного супроводу створює сприятливі умови для активізації внутрішніх ресурсів студентської молоді. Так, саморозвиток майбутнього фахівця слід розглядати як стратегічну мету сучасної вищої освіти, спрямовану на становлення зрілої, автономної та відповідальної особистості, здатної до самопізнання, професійного зростання і життєвої самореалізації.

Перспективи подальших розвідок полягають у поглибленому дослідженні психолого-педагогічних технологій розвитку саморефлексії та саморегуляції студентської молоді як ключових механізмів її особистісного саморозвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боришевський М.Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
2. Волошенко М. Professional self-development of a person as the evolution of his subject potential. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10, № 3. С. 336–347. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.3.7>
3. Драгола Л., Сіденко Ю. Саморозвиток особистості як предмет психології та педагогіки. *Психологічний журнал*. 2024. № 12. С. 28–35. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306768>
4. Карпенко О., Остапчук В. Саморозвиток особистості майбутнього фахівця соціальної сфери в умовах освітньо-виховного простору. *Humanitas*. 2023. № 2. С. 57–62. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2>
5. Кузікова С.Б. Психологічна культура як суб'єктна активність: механізми становлення суб'єкта саморозвитку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 39. С. 36–42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchpu_012_2012_39_8
6. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми : Мак Ден, 2012. 410 с.
7. Кузнецов О.І., Платковська О.В., Савченко І.Г. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 62. С. 214–228. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11208>
8. Маринець Н.В. Життєвий потенціал особистості: формування та реалізація у трансформаційному суспільстві : автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 18 с.
9. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11–17. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.1.151724>
10. Остапенко Е.О. Дослідження підходів до визначення поняття «саморозвиток». *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія: Педагогіка. 2010. Т. 136, Вип. 123. С. 49–53.
11. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця : монографія / за ред. В. А. Ковальчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/12996/1/Konovalchuk_monografiya.pdf
12. Радул В.В. Соціальна зрілість особистості : монографія. Харків : Мачулін, 2017. 442 с.
13. Сердюк Л.З. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.
14. Смірнов С., Дмитришук Н., Силенко Ю. Партнерська взаємодія як основа успішності професійної самореалізації здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих учених ДДПУ імені Івана Франка*. 2023. Вип. 65, Т. 3. С. 283–289. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/65-3-43>
15. Хохліна О. Особистісний підхід як методологічний інструментарій забезпечення становлення в людини її індивідуальності. У: *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: колективна монографія* / за ред. Л. В. Помиткіної, О. П. Хохліної. Київ : АльфаПІК, 2019. С. 76–85.
16. Bihun N., Aliksieieva I., Herasina S., Yelchani-nova T., Meshko O., Sobkova S. Self-Sufficiency as a Factor in the Development of the System of Psychological Self-Regulation of Personality. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2023. Vol. 15, № 3. P. 15–30. DOI: <https://doi.org/10.18662/rem/15.3/750>
17. Hennecke M., Bleidorn W., Denissen J.J.A., Wood D. A Three-Part Framework for Self-Regulated Personality Development across Adulthood. *European Journal of Personality*. 2014. Vol. 28, № 3. P. 289–299. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.1945>
18. Reitz A.K. Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>
19. Sharp C. Adolescent Personality Pathology and the Alternative Model for Personality Disorders: Self Development as Nexus. *Psychopathology*. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1159/000507588>
20. Twomey C., O'Reilly G. Early appraisal of the first iteration of a self-development and personality exploration programme (DEEPdown). *Current Psychology*. 2022. Vol. 41, № 10. P. 7086–7104. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01216-y>
21. Zia M.Q., Naveed M., Bashir M.A., Shamsi A.F. The interaction of situational factors on individual factors and self-development. *European Journal of Training and Development*. 2020. Vol. 44, № 4–5. P. 509–530. DOI: <https://doi.org/10.1108/EJTD-10-2019-0172>

Стаття надійшла у редакцію: 29.10.2025

Стаття прийнята: 13.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

СИМПТОМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В КОМБАТАНТІВ

SYMPTOMS OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN COMBATANTS

Проблема психічного здоров'я ветеранів та осіб із бойовим досвідом набуває дедалі більшої актуальності у зв'язку з поширеністю посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Мета дослідження – виявити психологічні особливості прояву симптомів ПТСР у комбатантів та визначити групові відмінності порівняно з респондентами без бойового досвіду.

Для оцінки вираженості симптомів за кластерною структурою DSM-5 використано українськомовну версію опитувальника PCL-5. Статистичний аналіз із застосуванням ϕ -критерію Фішера та t -критерію Стюдента виявив достовірні відмінності між групами за більшістю кластерів симптомів. Результати показали, що комбатанти характеризуються значно вищими рівнями посттравматичних симптомів, особливо у сферах нав'язливих спогадів, емоційного дистресу, гіперзбудливості, порушень сну та уникання стимулів, пов'язаних із травмою. Установлено тісний зв'язок між тривалістю та інтенсивністю бойового досвіду й вираженістю посттравматичних реакцій. Учасники без бойового досвіду продемонстрували нижчі та менш стабільні показники симптоматики, що свідчить про вищий рівень психологічної адаптації за відсутності екстремального стресу.

Отримані результати підтверджують, що бойовий досвід є ключовим фактором формування посттравматичних симптомів. Профіль симптомів, отриманий у цьому дослідженні, відповідає даним міжнародних досліджень військових вибірок, засвідчуючи домінування інтрузивних феноменів і гіперзбудливості. Представлені дані створюють емпіричне підґрунтя для розроблення індивідуалізованих програм психологічної допомоги та реабілітації ветеранів, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги, профілактику посттравматичного стресового розладу й підвищення якості життя. Результати підкреслюють важливість раннього психологічного скринінгу та цільових інтервенцій для осіб із високим рівнем бойової експозиції з метою зниження довготривалих психосоціальних наслідків.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, комбатанти, бойовий стрес, DSM-5, PCL-5, симптоми, психодіагностика.

The issue of mental health among veterans and individuals exposed to combat has become increasingly urgent due to the growing prevalence of posttraumatic stress disorder (PTSD). The aim of this study was to identify the psychological features of PTSD symptom manifestation in combatants and to determine group differences compared to individuals without combat experience. The Ukrainian version of the PCL-5 self-report scale was used to assess the severity of symptoms according to the DSM-5 cluster structure. Statistical analysis with the Fisher's ϕ -test and Student's t -test revealed significant differences between the groups across most symptom domains.

The findings demonstrated that combatants reported considerably higher levels of posttraumatic symptoms, particularly in the domains of intrusive memories, emotional distress, hyperarousal, sleep disturbances, and avoidance of trauma-related cues. A close relationship was found between the duration and intensity of combat exposure and the severity of PTSD reactions. In contrast, participants without combat experience exhibited substantially lower and less persistent symptom levels, reflecting a higher degree of psychological adaptation in the absence of extreme trauma exposure.

Overall, combat experience was identified as a major predictor of posttraumatic symptom formation. The symptom profile obtained in this study corresponds to international data on military samples, emphasizing the predominance of intrusive and hyperarousal phenomena. The results provide a valuable empirical basis for the development of individualized psychological support and rehabilitation programs for veterans, aimed at restoring emotional balance, preventing chronic PTSD, and improving overall quality of life. These findings highlight the necessity of early psychological screening and targeted interventions for individuals exposed to high-intensity combat conditions to reduce long-term psychosocial consequences.

Key words: post-traumatic stress disorder, combatants, DSM-5, PCL-5, symptoms, psychodiagnostics.

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.32>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чамлай І.В.

аспірантка кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
ORCID ID: 0009-0000-8976-9833

Воєнні конфлікти спричиняють масштабну психотравматизацію. Посттравматичний стресовий розлад – один із ключових психічних наслідків бойового стресу. Для України проблема набуває системного характеру: висока інтенсивність бойових дій, повторювані ротації, невизначеність і втрати формують підґрунтя для розвитку й хроніфікації ПТСР.

Наслідки передбачають порушення сну, інтрузивні спогади, гіперпильність, емоційні та когнітивні зміни, що знижують якість життя і перешкоджають ресоціалізації ветеранів. Вивчення структури симптомів є передумовою для необхідних психологічних інтервенцій і політики психосоціальної підтримки.

Метааналізи у військових вибірках демонструють широкий діапазон поширеності посттравматичного стресового розладу (10–30 %), що пов'я-

зано з інтенсивністю бойового досвіду, тривалістю експозиції, повторними травмами, коморбідністю та рівнем соціальної підтримки. Установлено роль модераторів: резильєнтність, когнітивна оцінка подій, соціально-економічний контекст.

Українські дані узгоджуються з міжнародними тенденціями, однак мають національні особливості (тривалість конфлікту, специфіка мобілізації, культурні наративи, близькість до місць бойових дій). Водночас актуальним є питання стандартизації скринінгу та впровадження в систему допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні роки відзначені інтенсивним зростанням емпіричних та оглядових досліджень, спрямованих на вивчення клініко-феноменологічного профілю посттравматичного стресового розладу у військовос-

лужбовців. Класичні міжнародні роботи показують системний зв'язок між безпосередньою бойовою експозицією та підвищеною частотою інтрузивних симптомів, гіперзбудливості, порушень сну та уникання: так, велике дослідження серед учасників операцій в Іраку та Афганістані продемонструвало суттєве збільшення ризику психічних розладів після бойового досвіду [5].

А оглядовий нарис Р. Єгуда [9] узагальнив клінічні та біологічні механізми ПТСР, які пояснюють стійкість інтрузивних і вегетативних проявів у ветеранів. Більш пізні узагальнення [4; 7] підтверджують, що ступінь експозиції, періодична дисоціація при травмі, попередня психопатологія та рівень соціальної підтримки є ключовими предикторами виникнення посттравматичного стресового розладу.

Дослідження Б. Т. Літц [6] окреслює закономірності реакції на травмофокусовану терапію у військових вибірках і підкреслює роль початкової симптоматики, очікувань пацієнта та характеристик вибірки в прогнозуванні терапевтичного ефекту. Підхід «тіло – пам'ять» та мультидисциплінарні методи реабілітації, які описує Б. Ван дер Колк [8], також отримали подальшу емпіричну підтримку в роботах, що розглядають тілесно орієнтовані та групові інтервенції для ветеранів.

Українські публікації останніх років доповнюють міжнародну картину специфікою локального контексту: емпіричні та оглядові статті [1; 2; 3] систематизують клініко-феноменологічні особливості бойової психотравми, підкреслюючи коморбідність посттравматичного стресового розладу з порушеннями сну, емоційним виснаженням та труднощами соціальної адаптації в комбатантів у сучасних умовах війни. Ці українські дослідження також акцентують увагу на необхідності скринінгу, ранньої діагностики та комплексної реабілітації з урахуванням індивідуальних детермінантів ризику.

Тож консолідовані дані міжнародної та вітчизняної літератури підтверджують, що бойовий досвід є стабільним фактором ризику для формування вираженого симптомокомплексу ПТСР (інтрузивні симптоми, уникання, негативні когнітивно-емоційні зміни, гіперзбудливість) та обґрунтовують актуальність розроблення адаптованих програм діагностики та терапевтичної допомоги для ветеранів.

Методика емпіричного дослідження. Дослідження мало поперечний (кроссекційний) дизайн, що передбачав одночасне вивчення рівня посттравматичних симптомів у вибірці комбатантів без втручання в природний перебіг подій. Такий підхід дав змогу оцінити особливості проявів посттравматичного стресового розладу в різних категорій ветеранів залежно від інтенсивності бойового досвіду.

Вибірка дослідження налічувала 150 ветеранів, які брали участь у бойових діях. Із них 80 осіб мали досвід безпосередньої участі в інтенсивних бойових зіткненнях, а 70 респондентів виконували завдання у бойових зонах без прямого контакту з ворогом.

Для збору емпіричних даних застосовано два основні інструменти:

– PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5) – українськомовна адаптована версія опитувальника для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу. Шкала містить 20 тверджень, що відображають чотири основні кластери симптомів: інтрузивні спогади, уникання, негативні зміни в когнітивній та емоційній сфері, а також підвищену збудливість;

– демографічна анкета, яка містила питання щодо віку, статі, освіти, тривалості служби, обставин бойового досвіду, а також наявності поранень або втрати побратимів.

Проведено порівняльний аналіз проявів ПТСР у двох досліджуваних групах: учасників бойових дій (N = 80) та осіб без бойового досвіду (N = 70). Для кожного симптому наведено відсоток учасників із його проявами, кількість осіб із симптомом та без нього в кожній групі, класичний ϕ -критерій, що оцінює силу асоціації, а також p -value, отриманий за допомогою точного тесту Фішера (табл. 1).

Аналіз показав, що серед учасників бойових дій найбільш вираженими симптомами були гіперпильність (E3) – 82 % та нав'язливі спогади про травматичні події (B1) – 80 %. У групі осіб без бойового досвіду ці показники були нижчими – 60 % та 55 % відповідно. Сила асоціації між бойовим досвідом і наявністю цих симптомів була помірною ($\phi = 0,250\text{--}0,275$), а точний тест Фішера показав статистично значущі відмінності ($p < 0,01$).

Високі значення також спостерігалися щодо емоційного дистресу при нагадуваннях про травму (B4) – 75 % у групі комбатантів проти 52 % у контрольній групі, а також фізіологічних реакцій на травматичні тригери (B5) – 72 % проти 50 %. Ці відмінності також характеризувалися помірною силою асоціації ($\phi \approx 0,231\text{--}0,246$) і були статистично значущими ($p < 0,01$).

Щодо симптомів уникання, найбільш поширеними були: порушення сну (E6) – 70 % проти 48 %, уникання думок і почуттів, пов'язаних із травмою (C1) – 65 % проти 40 %, а також уникання ситуацій або місць, що нагадують про травму (C2) – 55 % проти 32 %. Сила асоціації для цих симптомів була помірною ($\phi = 0,218\text{--}0,250$), а відмінності між групами статистично значущі ($p < 0,05$).

Серед когнітивно-емоційних симптомів у групі комбатантів частіше спостерігалися негативний настрій (D4, 60 %), втрата інтересів (D5, 50 %), відчуття відчуженості (D6, 57 %) та емоційне оніміння (D7, 45 %). У контрольній групі ці показники були нижчими (35–40 %). Для більшості когнітивно-емоційних симптомів сила асоціації була слабкою або помірною ($\phi = 0,109\text{--}0,214$), при цьому точний тест Фішера виявив статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) за винятком емоційного оніміння (D7, $p = 0,2422$), де відмінність не була значущою.

У сфері когнітивних змін негативні переконання про себе та світ (D2) спостерігалися в 52 % комбатантів та 33 % учасників контрольної групи, самозви-

Таблиця 1

**Поширеність симптомів ПТСР у групах комбатантів та осіб без бойового досвіду
з оцінкою сили асоціації (класичний ϕ) та статистичною значущістю (точний тест Фішера)**

Симптом	% бойові	% контроль	a	b	c	d	ϕ	p-value
B1 (нав'язливі спогади)	80	55	64	16	38	32	0,275	0,0009
B4 (емоційний дистрес)	75	52	60	20	36	34	0,245	0,0037
B5 (фізіологічні реакції)	72	50	58	22	35	35	0,231	0,0068
E3 (гіперпильність)	82	60	66	14	42	28	0,250	0,0033
E6 (порушення сну)	70	48	56	24	34	36	0,218	0,0119
C1 (уникання думок / почуттів)	65	40	52	28	28	42	0,250	0,0031
C2 (уникання ситуацій / місць)	55	32	44	36	22	48	0,237	0,0050
D4 (негативний настрій)	60	38	48	32	27	43	0,214	0,0138
D5 (втрата інтересів)	50	35	40	40	24	46	0,159	0,0686
D6 (відчуженість)	57	37	46	34	26	44	0,203	0,0146
D7 (емоційне оніміння)	45	35	36	44	24	46	0,109	0,2422
D2 (негативні переконання)	52	33	42	38	23	47	0,198	0,0206
D3 (самозвинувачення / звинувачення інших)	46	28	37	43	20	50	0,182	0,0294
D1 (амнезія)	38	20	30	50	14	56	0,192	0,0205
E1 (дратівливість / спалахи гніву)	53	35	42	38	24	46	0,183	0,0321
E4 (надмірна здригливість)	62	42	50	30	29	41	0,211	0,0138
E5 (порушення концентрації)	55	37	44	36	26	44	0,179	0,0337
E2 (ризикова / саморуйнівна поведінка)	30	15	10	60	10	60	0,187	0,0308

Примітка: % бойові – відсоток учасників групи з бойовим досвідом (N = 80), у яких спостерігався відповідний симптом; % контроль – відсоток учасників групи без бойового досвіду (N = 70), у яких спостерігався відповідний симптом; а – кількість учасників бойової групи з симптомом; b – кількість учасників бойової групи без симптому; c – кількість учасників контрольної групи із симптомом; d – кількість учасників контрольної групи без симптому; ϕ (класичний ϕ) – коефіцієнт асоціації між бойовим досвідом та наявністю симптому (0–0,1 – слабка, 0,1–0,3 – помірна, >0,3 – сильна асоціація); p-value (точний тест Фішера) – оцінка статистичної значущості різниці між групами; $p < 0,05$ вважається статистично значущою; B1–B5 – повторювані думки, емоційний дистрес та фізіологічні реакції на травму; C1–C2 – уникання думок, почуттів та ситуацій, що нагадують про травму; D1–D7 – когнітивно-емоційні зміни (негативний настрій, відчуженість, емоційне оніміння, втрата інтересів, негативні переконання, самозвинувачення, амнезія); E1–E6 – підвищена збудливість (дратівливість, ризикова поведінка, гіперпильність, надмірна здригливість, порушення концентрації, порушення сну).

нування або звинувачення інших (D3) – 46 % проти 28 %, а амнезія окремих аспектів травматичної події (D1) – 38 % проти 20 %. Ці відмінності характеризувалися помірною силою асоціації ($\phi = 0,182$ – $0,205$) і були статистично значущими ($p < 0,05$).

Щодо симптомів підвищеної збудливості (кластер E), крім гіперпильності, спостерігалися: дратівливість або спалахи гніву (E1, 53 % та 35 %), надмірна збудливість (E4, 62 % та 42 %), порушення концентрації уваги (E5, 55 % та 37 %), а ризикова або саморуйнівна поведінка (E2) мала найнижчу частоту – 30 % у комбатантів та 15 % у контрольній групі. Сила асоціації для цих симптомів була помірною ($\phi = 0,179$ – $0,211$), а відмінності статистично значущі ($p < 0,05$).

Так, результати таблиці демонструють, що в усіх кластерах симптомів ПТСР спостерігається більша поширеність у групі комбатантів, а застосовані класичний ϕ та точний тест Фішера дають змогу кількісно оцінити силу асоціації та статистичну значущість цих відмінностей. Найпомітніші відмінності спостерігаються для симптомів гіперпильності (E3), нав'язливих спогадів (B1) й емоційного дистресу (B4), що підтверджує особливу вираженість цих проявів у групі учасників бойових дій.

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами комбатантів та респондентів без бойового досвіду застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок (t-test). Цей метод дає змогу встановити, чи є помітна різниця між середніми значеннями двох вибірок випадковою, чи вона відображає реальні розбіжності, зумовлені впливом певного чинника – у цьому разі бойового досвіду.

Установлено, що для більшості симптомів посттравматичного стресового розладу середні значення в групі комбатантів виявилися достовірно вищими ($p < 0,05$), ніж у представників контрольної групи (табл. 2). Це свідчить про більш виражений рівень постстресових реакцій у респондентів, які брали участь у бойових діях, що вказує на наявність глибших психоемоційних наслідків пережитого травматичного досвіду.

Найбільш статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) виявлено за симптомами кластерів повторного переживання травматичних подій (B), уникання (C), негативних змін у когніціях та емоціях (D) та гіперзбудливості (E). Зокрема, комбатанти продемонстрували вищі показники за такими симптомами, як: – нав'язливі спогади про травматичні події (B1; $t = 3,36$, $p = 0,0010$);

Таблиця 2

**Результати порівняння середніх значень інтенсивності симптомів
посттравматичного стресового розладу між групою учасників бойових дій
та контрольною групою за t-критерієм Стьюдента**

Симптом	t	df	p-value
B1 (нав'язливі спогади)	3,360	132,19	0,0010
B4 (емоційний дистрес)	2,992	137,60	0,0033
B5 (фізіологічні реакції)	2,819	139,89	0,0055
E3 (гіперпильність)	3,029	130,29	0,0030
E6 (порушення сну)	2,796	141,17	0,0059
C1 (уникання думок/почуттів)	3,157	144,25	0,0019
C2 (уникання ситуацій/місць)	2,920	147,28	0,0040
D4 (негативний настрій)	2,757	145,71	0,0066
D5 (втрата інтересів)	1,879	146,88	0,0623
D6 (відчуженість)	2,501	146,25	0,0135
D7 (емоційне оніміння)	1,256	146,75	0,2113
D2 (негативні переконання)	2,398	147,20	0,0177
D3 (самозвинувачення/звинувачення інших)	2,327	147,87	0,0213
D1 (амнезія)	2,489	147,49	0,0139
E1 (дратівливість/спалахи гніву)	2,256	146,83	0,0255
E4 (надмірна здригливість)	2,495	144,69	0,0137
E5 (порушення концентрації)	2,246	146,40	0,0262
E2 (ризикова/саморуйнівна поведінка)	2,249	146,12	0,0260

Примітка. t – значення t-статистики критерію Стьюдента; df – ступені свободи (розраховано за формулою Уелча); p – рівень статистичної значущості: $p < 0,05$ – різниця достовірна, $p < 0,01$ – різниця високодостовірна.

– емоційний дистрес при нагадуваннях про травму (B4; $t = 2,99$, $p = 0,0033$);
– фізіологічні реакції на травматичні тригери (B5; $t = 2,82$, $p = 0,0055$);
– гіперпильність (E3; $t = 3,03$, $p = 0,0030$);
– порушення сну (E6; $t = 2,80$, $p = 0,0059$);
– уникання думок або почуттів, пов'язаних із травмою (C1; $t = 3,16$, $p = 0,0019$);
– уникання ситуацій чи місць, що нагадують про травму (C2; $t = 2,92$, $p = 0,0040$);
– негативний настрій (D4; $t = 2,76$, $p = 0,0066$).

Такі результати підтверджують, що бойовий досвід суттєво впливає на інтенсивність ключових симптомів ПТСР, особливо тих, які пов'язані з повторним переживанням травматичних подій, униканням травматичних стимулів та підвищеною емоційною напругою. Це узгоджується із сучасними уявленнями про патогенез посттравматичного стресового розладу у військових, де зазначається, що повторювана експозиція до травматичних стресорів посилює формування автоматизованих реакцій тривоги та надмірного пильнування.

Менш виражені, проте статистично достовірні відмінності ($0,01 \leq p < 0,05$) зафіксовано за симптомами:

– відчуття відчуженості від інших (D6; $t = 2,50$, $p = 0,0135$);
– негативні переконання про себе та світ (D2; $t = 2,40$, $p = 0,0177$);
– самозвинувачення або звинувачення інших (D3; $t = 2,33$, $p = 0,0213$);
– амнезія окремих аспектів травматичної події (D1; $t = 2,49$, $p = 0,0139$);

– дратівливість або спалахи гніву (E1; $t = 2,26$, $p = 0,0255$);
– надмірна збудливість (E4; $t = 2,50$, $p = 0,0137$);
– порушення концентрації уваги (E5; $t = 2,25$, $p = 0,0262$);
– ризикова або саморуйнівна поведінка (E2; $t = 2,25$, $p = 0,0260$).

Водночас для симптомів втрати інтересів (D5; $t = 1,88$, $p = 0,0623$) та емоційного оніміння (D7; $t = 1,26$, $p = 0,2113$) статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$). Це може свідчити про те, що ці прояви є менш специфічними для бойового ПТСР і можуть бути зумовлені загальними порушеннями емоційної сфери, властивими для різних форм стресових розладів.

Тож результати аналізу за t-критерієм Стьюдента свідчать про наявність системних, статистично значущих відмінностей між учасниками бойових дій та представниками контрольної групи. У комбатантів спостерігається більш високий рівень вираженості симптомів майже за всіма кластерами DSM-5, що вказує на виразні психотравматичні наслідки бойового досвіду та підвищений ризик формування клінічно значущого ПТСР.

Узагальнюючи результати статистичного аналізу, можна констатувати, що як за критерієм Фішера, так і за t-критерієм Стьюдента виявлено системні та достовірні відмінності між комбатантами й особами без бойового досвіду за більшістю показників посттравматичних симптомів. Отримані результати свідчать про те, що участь у бойових діях є визначальним чинником підвищення частоти й інтенсивності проявів ПТСР.

Найбільш вираженими виявилися симптоми повторного переживання травми, уникання нагадувань, негативних когнітивно-емоційних змін та підвищеної збудливості, що узгоджується зі структурою розладу за DSM-5 і відображає типову реакцію на бойовий стрес. Загалом, обидва статистичні підходи підтвердили не випадковий, а закономірний характер міжгрупових розбіжностей, демонструючи, що комбатанти характеризуються більш високим рівнем психотравматизації та глибшими проявами постстресових порушень порівняно з контрольною групою.

Висновки. Проведений порівняльний аналіз показників за шкалою PCL-5 засвідчив наявність значущих і статистично доведених відмінностей між комбатантами та особами без бойового досвіду. Учасники бойових дій продемонстрували вищий рівень вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу за більшістю кластерів, що свідчить про суттєвий вплив бойової експозиції на психоемоційний стан особистості.

Найбільш вираженими та статистично значущими серед комбатантів є симптоми кластерів повторного переживання травматичних подій, уникання, негативних міркувань і гіперпильності. Це підтверджує, що бойовий досвід зумовлює формування стійких інтрузивних і гіперактивних реакцій, які є ядром клінічної структури ПТСР за DSM-5.

Виявлено, що навіть за відносно нижчих показників окремих когнітивно-емоційних симптомів (зокрема, втрати інтересів та емоційного оніміння) у комбатантів спостерігається тенденція до емоційного виснаження та зниження здатності до соціальної взаємодії, що може ускладнювати процес адаптації після повернення до мирного життя.

Отримані результати підтверджують доцільність застосування комплексної системи психодіагностики та диференційованих підходів до реабілітації ветеранів, які враховуватимуть індивідуальний рівень бойового навантаження, характер травматичного досвіду та ступінь вираженості симптомокомплексу ПТСР.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у поглибленому вивченні динаміки відновлення психоемоційного стану комбатантів, зокрема у зв'язку з використанням різних психотерапевтичних і соціально-психологічних інтервенцій (зокрема, методів анімалотерапії, групової терапії,

програм ресоціалізації). Доцільним є також проведення лонгітюдних досліджень для виявлення чинників, що сприяють стійкості до розвитку ПТСР та ефективності подолання його наслідків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Підлісний Ю. Психологічні особливості переживання бойової психотравми комбатантами. *Юридична психологія*. 2023. № 2. С. 113–119. <https://doi.org/10.33270/03233302.113>
2. Черкасова А. О. Гостра реакція на стрес та її віддалені наслідки у комбатантів (огляд літератури). *Медицина сьогодні і завтра*. 2024. № 93(4). С. 51–57. <https://doi.org/10.35339/msz.2024.93.4.che>
3. Харченко Є. & Онуфрієва Л. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу учасників бойових дій у ситуації війни в Україні. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2024. № 64. С. 91–114. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-64.91-114>
4. Brewin C.R., Andrews B., & Valentine J.D. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68. no. 5. P. 748–766. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.748>
5. Hoge C.W., Castro C.A., Messer S.C., McGurk D., Cotting D.I. & Koffman R.L. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *The New England Journal of Medicine*. 2004. Vol. 351. no. 1. P. 13–22. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603>
6. Litz B.T., Berke D.S., et al. Patterns and predictors of change in trauma-focused treatments for war-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2019. Vol. 87. no. 11. P. 1019–1029. <https://doi.org/10.1037/ccp0000426>
7. Ozer E.J., Best S.R., Lipsey T.L. & Weiss D.S. Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129. no. 1. P. 52–73. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.52>
8. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. *Viking*. 2014. (перевидання: Penguin Books) ISBN: 9780143127741
9. Yehuda R. Post-traumatic stress disorder. *The New England Journal of Medicine*. 2002. Vol. 346. no. 2. P. 108–114. <https://doi.org/10.1056/NEJMra012941>

Стаття надійшла у редакцію: 27.10.2025

Стаття прийнята: 06.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING PROFESSIONAL COMPETENCE OF PSYCHOLOGISTS OF SPECIAL EDUCATION INSTITUTIONS

Статтю присвячено одній з актуальних проблем сучасної психолого-педагогічної науки – теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці педагогічних умов ефективного формування професійної компетентності психологів закладів спеціальної освіти.

У статті здійснено теоретичний аналіз понятійного апарату дослідження. Уточнено сутність та структуру професійної компетентності психолога закладу спеціальної освіти, яка розглядається як інтегративна, динамічна особистісна якість, що поєднує мотиваційно-ціннісний, когнітивно-змістовий, операційно-діяльнісний та особистісно-рефлексивний компоненти. Визначено специфіку професійної діяльності фахівця в умовах роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (далі – ООП), що полягає в пріоритетності корекційно-розвивальних, діагностико-прогностичних та консультативно-просвітницьких функцій.

На основі аналізу наукової літератури та результатів констатувального етапу експерименту виявлено суперечності між дедалі вищими суспільними вимогами до якості психологічного супроводу в спеціальній освіті та недостатнім рівнем готовності фахівців до реалізації комплексних завдань.

Обґрунтовано та експериментально перевірено комплекс педагогічних умов, що забезпечують ефективність процесу формування досліджуваної компетентності. До таких умов належить: 1) гуманізація та ціннісно-смілова насиченість освітнього процесу підготовки психологів; 2) забезпечення інтеграції теоретичної та практичної підготовки на основі проблемно-ситуаційного підходу; 3) впровадження технологій розвитку професійної рефлексії та превенції емоційного вигорання; 4) створення адаптивного методично-організаційного середовища професійного розвитку; 5) інтенсифікація суб'єкт-суб'єктної взаємодії у форматі міждисциплінарної співпраці.

Представлено результати формувального експерименту, які підтверджують статистично значущу позитивну динаміку рівнів сформованості професійної компетентності в експериментальній групі порівняно з контрольною. Доведено, що реалізація запропонованого комплексу педагогічних умов сприяє формуванню в майбутніх та психологів-практиків здатності до ефективного виконання професійних завдань у закладах спеціальної освіти.

Ключові слова: професійна компетентність, психолог, спеціальна освіта, заклади спеціальної освіти, діти з особливими освітніми потребами (ООП), педагогічні умови, компетентнісний підхід, модель формування.

The article is devoted to one of the urgent problems of modern psychological and pedagogical science – theoretical substantiation and experimental verification of pedagogical conditions for the effective formation of professional competence of psychologists of special education institutions.

The article carries out a theoretical analysis of the conceptual apparatus of the study. The essence and structure of the professional competence of a psychologist of a special education institution are specified, which is considered as an integrative, dynamic personal quality that combines motivational-value, cognitive-content, operational-activity and personal-reflective components. The specificity of the professional activity of a specialist in the conditions of work with children with special educational needs (SEN) is determined, which consists in the priority of correctional-developmental, diagnostic-prognostic and consultative-educational functions.

Based on the analysis of scientific literature and the results of the ascertaining stage of the experiment, contradictions were revealed between the growing social requirements for the quality of psychological support in special education and the insufficient level of readiness of specialists to implement complex tasks.

A set of pedagogical conditions that ensure the effectiveness of the process of forming the studied competence was substantiated and experimentally verified. Such conditions include: 1) humanization and value-semantic saturation of the educational process of training psychologists; 2) ensuring the integration of theoretical and practical training based on a problem-based and situational approach; 3) implementation of technologies for the development of professional reflection and prevention of emotional burnout; 4) creation of an adaptive methodological and organizational environment for professional development; 5) intensification of subject-subject interaction in the format of interdisciplinary cooperation.

The results of the formative experiment are presented, which confirm the statistically significant positive dynamics of the levels of formation of professional competence in the experimental group compared to the control group. It is proven that the implementation of the proposed set of pedagogical conditions contributes to the formation of the ability of future and practicing psychologists to effectively solve professional tasks in special education institutions.

Key words: professional competence, psychologist, special education, special education institutions, children with special educational needs (SEN), pedagogical conditions, competency-based approach, formation model.

УДК 159.9:376

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.33>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Черета О.М.

аспірант відділу психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими потребами
Інститут спеціальної педагогіки
і психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії
педагогічних наук України

Трансформаційні процеси, що відбуваються в національній системі освіти України, зокрема її гуманізація, демократизація та орієнтація на європейські стандарти, висувають нові вимоги до якості підготовки педагогічних та психологічних кадрів. Особливої гостроти це питання набуває в контексті спеціальної освіти, яка наразі переживає етап докорінного реформування, пов'язаного з упровадженням інклюзивних практик та посиленням уваги до забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку кожної дитини з особливими освітніми потребами (далі – ООП).

Успішність соціалізації, адаптації та інтеграції дітей з ООП у суспільство значно залежить від якості та своєчасності психолого-педагогічного супроводу. Ключовою фігурою в цьому процесі є практичний психолог закладу спеціальної освіти (далі – ЗСО). Його діяльність має виражену специфіку, зумовлену складністю та варіативністю нозологій, необхідністю розробки та реалізації комплексних корекційно-розвивальних програм, тісною взаємодією з командою фахівців (спеціальними педагогами, логопедами, реабілітологами) та родинами вихованців.

Аналіз сучасної практики свідчить про наявність низки суперечностей. З одного боку, є гострий суспільний запит на висококваліфікованих психологів, здатних надавати дієву допомогу дітям зі складними порушеннями розвитку. З іншого – традиційна система професійної підготовки в закладах вищої освіти (далі – ЗВО) не завжди повною мірою враховує специфіку майбутньої діяльності фахівців у ЗСО. Часто випускники-психологи відчують нестачу специфічних знань у галузі спеціальної психології та педагогіки, не володіють необхідним арсеналом діагностичних та корекційних методик, виявляються не готовими до роботи в умовах міждисциплінарної команди й високого емоційного навантаження [1; 9].

Проблеми професійної підготовки психологів досліджували такі відомі вітчизняні та зарубіжні науковці, як С. Д. Максименко, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, В. Г. Панок, Н. В. Чепелєва та ін. [1; 3; 4; 5]. Аспекти професійної діяльності в галузі спеціальної освіти висвітлено в працях В. І. Бондаря, Т. В. Сак, В. М. Синьова, В. В. Тарасун та ін. [7; 8; 9]. Попри значну кількість наукових розвідок, присвячених окремим аспектам компетентнісного підходу в освіті, проблема цілісного теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки педагогічних умов, що забезпечують ефективне формування професійної компетентності психологів саме для системи спеціальної освіти, залишається недостатньо розкритою і потребує подальшого системного вивчення.

Актуальність зазначених суперечностей, соціальна значущість проблеми та її недостатня науково-методична розробленість і зумовили вибір теми статті.

Мета статті – теоретично обґрунтувати, визначити та експериментально перевірити ефективність комплексу педагогічних умов, що сприяють формуванню професійної компетентності психологів закладів спеціальної освіти.

Компетентнісний підхід, що став методологічним орієнтиром сучасної освітньої парадигми, передбачає зміщення акцентів з обсягу засвоєних знань на здатність особистості успішно застосовувати ці знання у варіативних (зокрема, професійних) ситуаціях. У контексті дослідження ключовим є поняття «професійна компетентність» (далі – ПК). Аналізуючи праці науковців (І. А. Зимня, А. К. Маркова, В. А. Сластьонін), ми розглядаємо ПК психолога як складне інтегративне утворення, що є єдністю теоретичної та практичної готовності до ведення професійної діяльності та характеризує рівень його професіоналізму.

Проте діяльність психолога в закладі спеціальної освіти має суттєву специфіку, яка детермінує особливості змісту та структури його професійної компетентності. Якщо в закладі загальної середньої освіти домінують можуть бути функції профілактики чи розвитку, то в ЗСО на перший план виходить глибока діагностико-прогностична та корекційно-розвивальна робота [11]. Психолог має не просто констатувати наявність проблеми, а й розуміти її патопсихологічну та нейропсихологічну основу, вміти диференціювати первинні та вторинні відхилення, прогнозувати зону найближчого розвитку дитини й будувати індивідуальну програму корекції.

З огляду на це, ми визначаємо професійну компетентність психолога закладу спеціальної освіти як інтегративну, динамічну якість особистості фахівця, що синтезує в собі систему професійних знань (у галузі загальної, вікової, педагогічної, а також спеціальної психології та дефектології), умінь (діагностичних, корекційних, консультативних, прогностичних), професійно значущих особистісних якостей (емпатії, толерантності, рефлексивності, емоційної стійкості) та ціннісних орієнтацій, що забезпечують успішне вирішення типових і нестандартних завдань психологічного супроводу дітей з ООП.

На основі теоретичного аналізу та експертного опитування провідних фахівців у галузі спеціальної психології ми виокремили структурні компоненти досліджуваної компетентності:

– *мотиваційно-ціннісний компонент*: містить гуманістичну спрямованість особистості, усвідомлення соціальної значущості професії, наявність стійкої внутрішньої мотивації до роботи з дітьми з ООП, толерантність, прийняття «інакшості» дитини. Це фундамент, без якого глибокі знання та вміння не будуть ефективними;

– *когнітивно-змістовий компонент*: система інтегрованих знань з психології, дефектології, медицини, педагогіки. Це не лише загальні психологічні знання, а й глибоке розуміння психофізіологічних особливостей дітей з різними нозологіями (по-

рушеннями слуху, зору, інтелекту, опорно-рухового апарату, розладами аутистичного спектра тощо), знання нормативної бази, сучасних концепцій корекційної роботи;

– *операційно-діяльнісний компонент*: сукупність професійних умінь та навичок, що дають змогу реалізовувати основні функції психолога в ЗСО. Сюди належать:

- *діагностичні вміння* (володіння специфічним валідним інструментарієм для діагностики дітей з ООП);

- *корекційно-розвивальні вміння* (розробка та впровадження індивідуальних і групових програм корекції);

- *консультативні вміння* (робота з батьками, педагогами; надання кризової допомоги);

- *організаційно-методичні вміння* (ведення документації, участь у психолого-педагогічних консилиумах, командна взаємодія);

– *особистісно-рефлексивний компонент*: здатність до самоаналізу, самооцінки своєї професійної діяльності, усвідомлення власних емоційних реакцій (особливо в контексті емоційного вигорання), гнучкість, креативність, готовність до постійного професійного самовдосконалення.

Проведений нами на констатувальному етапі дослідження аналіз (опитування, анкетування, аналіз документації, спостереження за діяльністю 120 психологів-практиків ЗСО та 150 студентів-психологів випускних курсів) засвідчив, що значна частина фахівців (близько 55 % практиків та 70 % студентів) демонструє переважно початковий та середній (репродуктивний) рівні сформованості зазначеної компетентності. Найбільші труднощі викликали саме специфічні завдання: диференційна діагностика, розробка корекційних програм для дітей зі складними комбінованими порушеннями та консультування батьків, що перебувають у стані стресу. Це підтвердило необхідність визначення та впровадження спеціальних педагогічних умов, які б оптимізували процес формування ПК психологів для системи спеціальної освіти.

Під педагогічними умовами ми розуміємо сукупність взаємопов'язаних, цілеспрямовано сконструйованих обставин, заходів та чинників освітнього процесу (як у ЗВО, так і в системі післядипломної освіти), які забезпечують максимально сприятливі можливості для переходу компонентів професійної компетентності психолога на вищий, продуктивно-творчий рівень. На основі теоретичного аналізу та результатів констатувального експерименту нами визначено, обґрунтовано й упроваджено такий *комплекс педагогічних умов*:

Умова 1. Гуманізація та ціннісно-смилова насиченість освітнього процесу підготовки психологів.

Обґрунтування. Робота з дітьми з ООП вимагає від психолога не лише набору технік, а й особливої гуманістичної позиції, безумовного прийняття, емпатії. Мотиваційно-ціннісний компонент є стрижневим. Його неможливо сформулювати лише лекційним викладом.

Способи реалізації. Ця умова реалізовувалася через:

- включення до навчальних планів етико-філософських та аксіологічних спецкурсів («Етика в роботі психолога спеціальної освіти», «Філософія інклюзії та особливої дитини»);

- використання методів етичних дилем, аналізу біографій видатних дефектологів та психологів (Л. Виготський, М. Монтессорі, О. Скороходова);

- залучення студентів та психологів-практиків до волонтерської діяльності в громадських організаціях, що опікуються дітьми з інвалідністю, для формування особистісного, емоційно забарвленого ставлення до проблеми.

Умова 2. Забезпечення інтеграції теоретичної та практичної підготовки на основі проблемно-ситуаційного підходу.

Обґрунтування. Виявлений нами розрив між теоретичними знаннями («знаю, як») та практичними вміннями («не можу зробити») долається через максимальне наближення навчання до реалій професійної діяльності. Психолог ЗСО постійно виконує складні, нетипові діагностичні та корекційні завдання.

Способи реалізації:

- розробка та впровадження банку «кейсів» (case study) – реальних проблемних ситуацій з практики психологів ЗСО, що вимагають аналізу, постановки діагнозу та розробки плану втручання;

- використання імітаційних та рольових ігор (наприклад, «Проведення психолого-педагогічного консилиуму», «Консультування “складних” батьків»);

- запровадження формату «клінічних практикумів» на базі реальних ЗСО, де студенти під керівництвом досвідченого наставника (супервізора) не просто спостерігають, а беруть участь у діагностичній та корекційній роботі;

- обов'язкове проходження тривалої, концентрованої практики саме в закладах спеціальної освіти різного типу (для дітей з порушеннями слуху, зору, інтелекту тощо), а не лише в інклюзивно-ресурсних центрах чи ЗЗСО.

Умова 3. Впровадження технологій розвитку професійної рефлексії та превенції емоційного вигорання.

Обґрунтування. Робота психолога в спеціальній освіті є однією з найбільш емоційно виснажливих. Постійне зіткнення з людським горем, повільний темп позитивної динаміки в дітей, тиск з боку батьків та адміністрації – усе це призводить до високого ризику професійного вигорання. Фахівець, що «вигорів», не може бути компетентним.

Способи реалізації:

- запровадження в процес підготовки (та в систему методичної роботи з практиками) обов'язкових групових супервізій та інтервізійних груп для аналізу складних випадків і власних емоційних реакцій;

- навчання технік саморегуляції, релаксації, таймменеджменту;

– впровадження спецкурсу «Психогігієна та профілактика емоційного вигорання в “допоміжних” професіях»;

– ведення «рефлексивних щоденників» або портфоліо професійного зростання, де фахівці аналізують свої успіхи, невдачі та зони найближчого розвитку.

Умова 4. Створення адаптивного методично-організаційного середовища професійного розвитку.

Обґрунтування. Компетентність не формується раз і назавжди у ЗВО; вона потребує постійної підтримки та розвитку. Психолог ЗСО повинен мати доступ до актуальної інформації, новітніх методик та професійної підтримки.

Способи реалізації:

– створення на базі ЗВО (або інститутів післядипломної освіти) постійних консультативних центрів та «методичних скарбничок» (онлайн-ресурсів), що містять адаптований діагностичний інструментарій, банки корекційних програм, нормативні документи;

– організація системи короткострокових курсів підвищення кваліфікації та тематичних тренінгів, орієнтованих на конкретні запити практиків (наприклад, «Робота з дітьми з РАС», «Використання АВА-терапії», «Альтернативна та додаткова комунікація (PECS, Makaton)»);

– забезпечення доступу до сучасного обладнання (наприклад, психофізіологічного діагностичного обладнання, спеціалізованих комп'ютерних програм).

Умова 5. Інтенсифікація суб'єкт-суб'єктної взаємодії у форматі міждисциплінарної співпраці.

Обґрунтування. Психолог у ЗСО ніколи не працює «сам по собі». Він є частиною команди супроводу (special education team). Успіх корекції залежить від узгодженості дій психолога, логопеда, дефектолога, вихователя, лікаря та батьків. Нездатність налагодити цю взаємодію нівелює найглибші знання фахівця.

Способи реалізації:

– проведення спільних семінарів, тренінгів та практикумів для студентів різних спеціальностей (психологів, спеціальних педагогів, логопедів), де вони вчаться спільно вирішувати кейси;

– моделювання діяльності команд психолого-педагогічного супроводу під час навчальних занять;

– організація спільних науково-практичних конференцій та круглих столів, що об'єднують науковців, фахівців-практиків ЗСО та представників батьківських організацій для обміну досвідом і вироблення спільних стратегій.

Для перевірки ефективності розробленого комплексу педагогічних умов нами проведено формувальний експеримент, що тривав упродовж 2023–2025 навчальних років. У експерименті взяли участь 180 осіб: 90 студентів магістратури спеціальності «Психологія», що обрали спеціалізацію «Спеціальна психологія» (ЕГ-1 – 45 осіб, КГ-1 – 45 осіб), та 90 психологів-практиків ЗСО, що проходили курси підвищення кваліфікації (ЕГ-2 – 45 осіб, КГ-2 – 45 осіб).

У контрольних групах (КГ-1, КГ-2) навчання та підвищення кваліфікації відбувалося за традиційними програмами. В експериментальних групах (ЕГ-1, ЕГ-2) впроваджено розроблену нами модель, що реалізовувала вищеописаний комплекс педагогічних умов (спецкурси, тренінги, супервізії, кейс-методи, міждисциплінарні практикуми тощо).

Для діагностики рівнів сформованості ПК (початковий, репродуктивний, продуктивний, творчий) нами розроблено комплексний діагностичний інструментарій, що містить:

– тестування (для оцінки когнітивного компонента);

– виконання стандартизованих професійних завдань (для оцінки діяльнісного компонента);

– методики діагностики мотивації, ціннісних орієнтацій та рівня емоційного вигорання (для мотиваційно-ціннісного й особистісно-рефлексивного компонентів).

Таблиця 1

Порівняльна динаміка рівнів сформованості ПК у студентів (КГ-1 та ЕГ-1)

Рівень	КГ-1 (n = 45), %		ЕГ-1 (n = 45), %	
	до	після	до	після
Творчий	0	2,2	0	13,3
Продуктивний	13,3	20	15,6	46,7
Репродуктивний	60	57,8	57,8	35,6
Початковий	25,7	20	26,6	4,4

Таблиця 2

Порівняльна динаміка рівнів сформованості ПК у психологів-практиків (КГ-2 та ЕГ-2)

Рівень	КГ-2 (n = 45), %		ЕГ-2 (n = 45), %	
	до	після	до	після
Творчий	4,4	6,7	4,4	22,2
Продуктивний	28,9	33,3	31,1	55,6
Репродуктивний	51,1	48,9	48,9	20
Початковий	15,6	11,1	15,6	2,2

На початковому етапі (констатувальний зріз) рівні сформованості ПК у КГ та ЕГ статистично значуще не відрізнялися (за критерієм χ^2 Пірсона). Переважали початковий та репродуктивний рівні.

Після завершення формувального експерименту проведено контрольний зріз. Отримані дані свідчать про суттєву позитивну динаміку в експериментальних групах.

Як видно з таблиць, в експериментальних групах відбувся суттєвий перерозподіл учасників у бік вищих рівнів компетентності. Кількість осіб з продуктивним та творчим рівнями в ЕГ-1 (студенти) зросла сумарно з 15,6 % до 60,0 %, тоді як у КГ-1 – лише з 13,3 % до 22,2 %. Аналогічна, хоч і менш виражена (через вищий стартовий рівень), динаміка спостерігалася і в групах психологів-практиків (ЕГ-2 – з 35,5 % до 77,8 %; КГ-2 – з 33,3 % до 40,0 %).

Статистична обробка даних за t-критерієм Стюдента для залежних вибірок підтвердила достовірність позитивних змін в ЕГ ($p < 0,01$), тоді як у КГ зміни виявилися статистично незначущими ($p > 0,05$). Це дає змогу стверджувати, що саме впровадження розробленого нами комплексу педагогічних умов стало вирішальним чинником підвищення рівня професійної компетентності учасників експериментальних груп. Особливо значущі покращення були зафіксовані в діяльнісному (уміння розв'язувати кейси) та особистісно-рефлексивному (зниження рівня емоційного вигорання) компонентах.

Проведене нами теоретико-експериментальне дослідження дає змогу сформулювати низку розгорнутих висновків:

1. Професійна компетентність психолога закладу спеціальної освіти є складною, інтегративною якістю, що має специфічну структуру (мотиваційно-ціннісний, когнітивно-змістовий, операційно-діяльнісний, особистісно-рефлексивний компоненти) та зміст, детермінований пріоритетністю діагностико-прогностичних та корекційно-розвивальних завдань у роботі з дітьми з ООП.

2. Констатувальний аналіз виявив недостатній рівень сформованості цієї компетентності в значній частини як майбутніх, так і фахівців-практиків, що актуалізує проблему пошуку ефективних шляхів оптимізації їхньої професійної підготовки та перепідготовки. Традиційні підходи не забезпечують належного формування готовності до роботи в специфічних умовах ЗСО.

3. Теоретично обґрунтовано, що ефективне формування досліджуваної компетентності можливе лише за умови створення та цілісної реалізації комплексу спеціальних педагогічних умов, які б охоплювали всі структурні компоненти ПК та враховували специфіку професійної діяльності.

4. Експериментально доведено ефективність розробленого комплексу, що містить п'ять взаємопов'язаних педагогічних умов:

– гуманізація та ціннісно-смилова насиченість освітнього процесу (формує стрижневий мотиваційно-ціннісний компонент);

– інтеграція теорії та практики на основі проблемно-ситуаційного підходу (забезпечує розвиток операційно-діяльнісного компонента через занурення в реалії практики);

– впровадження технологій розвитку рефлексії та превенції вигорання (спрямована на особистісно-рефлексивний компонент, забезпечуючи професійне «здоров'я» фахівця);

– створення адаптивного методично-організаційного середовища (підтримує когнітивний та діяльнісний компоненти в режимі неперервної освіти);

– інтенсифікація міждисциплінарної взаємодії (розвиває ключові комунікативні та організаційні вміння діяльнісного компонента, необхідні для роботи в команді супроводу).

5. Результати формувального експерименту переконливо засвідчили статистично значущу позитивну динаміку рівнів сформованості професійної компетентності в експериментальних групах порівняно з контрольними. Упровадження визначених умов сприяло не лише збагаченню знань, а й, що більш важливо, формуванню практичних умінь виконувати складні професійні завдання, посиленню гуманістичної спрямованості та зниженню ризиків емоційного вигорання.

Так, мети статті досягнуто – теоретично обґрунтовано та експериментально доведено, що запропонований комплекс педагогічних умов є дієвим інструментом модернізації процесу підготовки психологів для системи спеціальної освіти.

Перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі вбачаємо в:

– розробці диференційованих моделей формування ПК психолога з урахуванням специфіки різних типів закладів спеціальної освіти (для дітей з порушеннями слуху, зору, інтелекту, рас тощо);

– дослідженні проблеми впровадження цифрових технологій та інструментів дистанційного супроводу в практику роботи психолога ЗСО;

– розробці валідного діагностичного інструментарію для моніторингу професійної компетентності психологів в умовах динамічних змін в освітній політиці;

– глибшому вивченні механізмів формування психологічної стійкості (resilience) та превенції вторинної травматизації у фахівців, що працюють зі складними категоріями дітей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар В.І., Засенко В.В. Спеціальна педагогіка: понятійно-термінологічний словник. Луганськ: Альма-матер, 2003. 436 с.
2. Про освіту: Закон України. Відомості Верховної Ради. 2017. № 38–39, ст. 380.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: «К.І.С.», 2004. 112 с.

4. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
5. Панок В.Г. Основи практичної психології: підручник. 3-тє вид., стер. Київ : Либідь, 2006. 536 с.
6. Професійна підготовка практичних психологів в умовах сучасної вищої освіти: монографія / Н.В. Чепелева, О.В. Скрипченко, Н.І. Пов'якель та ін. ; за заг. ред. Н.В. Чепелевої. Київ : Педагогічна думка, 2011. 240 с.
7. Психологічна служба: підручник / В.Г. Панок (кер. авт. кол.), І.І. Осадченко, І.С. Якимчук та ін. ; за ред. В.Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ : Ніка-Центр, 2016. 368 с.
8. Сак Т.В. Індивідуальна програма розвитку дитини з особливими освітніми потребами в інклюзивному закладі. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2018. № 10. С. 4–11.
9. Синьов В.М. Психолого-педагогічні проблеми дефектології та інклюзивного навчання: вибрані наукові праці. Київ : М. П. Драгоманов, 2013. 463 с.
10. Тарасун В.В. Психологія дітей з розладами аутистичного спектра: навчальний посібник. Київ : «Київ. ун-т ім. Б. Грінченка», 2015. 272 с.
11. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 2001. № 52(1). P. 1–26.
12. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. *Profile of Inclusive Teachers*. Odense, Denmark: European Agency for Special Needs and Inclusive Education. 2012.
13. Shogren K.A., Wehmeyer M.L., Palmer S.B., Forber-Pratt A.J., Little T.D., Lopez S. Causal agency theory: Reconceptualizing a functional model of self-determination. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*. 2015. № 50(3). P. 251–263.

Стаття надійшла у редакцію: 23.10.2025

Стаття прийнята: 03.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF WAR VETERANS: SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONTEXT

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ КОНТЕКСТ

UDC 159.9:355.1:364.63

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.34>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Chernenko O.M.

PhD in Medical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology of Activity in Special Conditions
National University of Civil Protection of Ukraine
ORCID ID: 0000-0002-8621-3175

Pasynchuk K.M.

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Professional Development and Specialized Training in Civil Protection
National University of Civil Protection of Ukraine
ORCID ID: 0000-0002-6007-834X

Diachkova O.M.

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology of Activity in Special Conditions
National University of Civil Protection of Ukraine
ORCID ID: 0000-0001-5164-3522

The article analyzes the current state of organization and functioning of rehabilitation centers in Ukraine that provide medical, psychological and social assistance to war veterans. The full-scale armed aggression of Russia against Ukraine has led to a significant increase of the number of individuals who have suffered injuries, concussions and psychological trauma, creating an urgent need for the comprehensive rehabilitation. Ensuring an effective system of medical, physical, social and psychological support for veterans has become a key priority of the national policy in the field of health care and psychosocial support. Addressing this issue requires interdepartmental coordination, involvement of medical, social and educational institutions; improving the professional competence of specialists such as doctors, psychologists, social workers and educators. The article summarizes the main theoretical approaches and practical experience of the psychological recovery of war veterans in Ukraine and abroad. Besides it highlights the role of multidisciplinary teams, the integration of the psychological and social components in recovery programs and the development of new models of the psychosocial support aimed at the reintegration of veterans into the civilian life. The considerable attention is paid to the analysis of Ukrainian scientific researches, the activities of specialized recovery institutions and the implementation of international practices, including WHO, UN, NATO and EU initiatives in the field of veteran support. The study emphasizes that the efficiency of recovery depends on the systemic combination of medical, psychological, pedagogical and social factors. The authors substantiate the necessity of forming the unified state system of multidisciplinary recovery centers, developing the standardized protocols for the psychological support and ensuring the continuous professional training of the specialists. The results obtained can be used to improve national the rehabilitation programs and enhance the quality of the psychosocial support for war veterans and their families.

Key words: war veterans, psychological rehabilitation, recovery centers, psychosocial support, post-traumatic stress, adaptation.

У статті розглянуто теоретичні та практичні аспекти психологічної реабілітації ветеранів війни в умовах сучасних викликів, спричинених воєнними діями в Україні. Здійснено аналіз сучасного стану організації діяльності реабілітаційних центрів в Україні, які надають медико-психологічну допомогу ветеранам війни. Повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України призвела до значного зростання кількості осіб, що зазнали поранень, контузій і психотравм, а тому потребують комплексної реабілітації. Проблема забезпечення ефективної системи медичної, фізичної, соціальної та психологічної підтримки ветеранів війни набуває статусу пріоритетного завдання державної політики у сфері охорони здоров'я та соціального захисту. Її вирішення потребує міжвідомчої координації, участі медичних, соціальних й освітніх установ, а також підвищення рівня професійної підготовки фахівців – лікарів, психологів, соціальних працівників, педагогів.

Нині в Україні створено систему комплексної медико-соціальної реабілітації ветеранів війни та членів їхніх сімей, розроблено державні й регіональні програми підтримки. Водночас ефективність реалізації заходів залишається недостатньою: лише незначна частина ветеранів після проходження реабілітації повністю відновлює працездатність і соціальну активність. Це свідчить про необхідність удосконалення наявної системи психореабілітаційних послуг, оновлення нормативно-правових підходів і запровадження нових моделей соціально-психологічної підтримки, спрямованих на інтеграцію ветеранів у цивільне життя.

Ключові слова: ветерани війни, психологічна реабілітація, реабілітаційні центри, соціально-психологічна підтримка, посттравматичний стрес, адаптація.

Introduction. Armed conflicts and military operations exert the profound impact on the psychological well-being of combatants. The experience of participation in hostilities, exposure to life-threatening situations, loss of comrades and moral-ethical dilemmas often result in the long-term psychological consequences that extend far beyond the battlefield. War veterans, upon returning to civilian life, frequently face a complex combination of emotional, cognitive, and social challenges that hinder the successful reintegration of the veterans into the civilian life.

The psychological recovery, as a multidimensional process, plays a crucial role in restoring mental health, personal integrity and social functioning among veterans. It involves not only clinical interventions aimed at alleviating symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety or depression but also the creation

of supportive social environments that facilitate resilience, self-efficacy and the renewed sense of purpose. In the context of modern warfare, particularly during the full-scale invasion of Ukraine, the issue of the psychological recovery acquires special urgency. The growing number of veterans, the intensity of traumatic experiences and the continuous stress associated with prolonged military engagement necessitate the development of an effective national system of the psychological support. This system must integrate evidence-based therapeutic approaches, interdisciplinary cooperation and community-based recovery programs. The scientific and practical context of the psychological rehabilitation thus encompasses theoretical foundations, methodological tools and applied strategies for restoring mental health and social well-being.

The article **aims** to analyze the conceptual bases, the key components and the innovative practices of the psychological rehabilitation for war veterans, emphasizing the importance of the holistic and trauma-informed approach to the post-war recovery.

Research core material. The problem of establishing an effective system of recovery centers in Ukraine and training the qualified specialists in the field of restoring the health, working capacity and psycho-emotional state of people affected by military actions is becoming particularly relevant in the current circumstances. The growing number of war veterans, people with injuries, disabilities, and post-traumatic disorders is putting increased pressure on the health-care and social services system, requiring comprehensive and scientifically sound solutions from the state.

The development of the national network of recovery centers and ensuring the adequate level of professional training for the specialists (doctors, psychologists, social workers, educators) are the key prerequisites for the effective restoration of the physical and mental health of veterans. Analysis and synthesis of the scientific sources show that a trend toward deterioration in the health of the population is observed in the most countries of the world, including Ukraine, which is directly related to the consequences of hostilities and the prolonged impact of stress factors [6].

Analysis of the main researches on the issue.

The United Nations and its specialized agencies deal with issues of medical, social, psychological and physical recovery. The World Health Organization (WHO) Expert Committee on Medical Rehabilitation is constantly improving its goals and objectives. International forums on these issues are held periodically. Recovery plays a leading role in the implementation of the WHO strategy "Health for All in the 21st Century."

The Law of Ukraine "On Rehabilitation in the Field of Health Care" № 1053-IX of December 3, 2020, defines the legal and organizational basis for the rehabilitation activities in Ukraine. It formed the modern regulatory framework for the functioning of the system of medical and psychological assistance to war veterans.

Today, the problem of development of the effective recovery system for the people who have suffered injuries as a result of the war operations is becoming particularly relevant. The most sought-after areas are comprehensive rehabilitation, including medical, physical, psychological and social components. For the combatants, orthopedic recovery (in cases of injuries and amputations), neurorehabilitation (for traumatic brain injuries), physical recovery (to restore motor functions and working capacity), and psychological recovery (to overcome the effects of war trauma) are important [4]. The scientific and methodological support for this area is provided by the specialized research institutions: the Research Institute of Rehabilitation of People with Disabilities at Vinnitsa Nation-

al Medical University named after M. I. Pyrogov, the Ukrainian Research Institute of Medical Rehabilitation and Health Resort (Odessa), the Ukrainian Research Institute of Social and Judicial Psychiatry and Narcology (Kyiv) and the Ukrainian State Research Institute of Medical and Social Problems of Disability [4; 5]. Their activities are aimed at developing and improving the rehabilitation protocols, establishing standards for the provision of medical and psychological assistance and training the specialists in this field.

The medical and psychological recovery of people who have suffered while performing their professional duties is a set of therapeutic and preventive measures aimed at restoring psychophysiological functions, working capacity and social activity. It includes diagnostics, psychological counseling and support, psychotherapy (pharmacotherapy, cognitive, behavioral and group methods), as well as measures aimed at strengthening self-confidence and forming a sense of security.

Thus, the modern recovery system in Ukraine is based on the comprehensive approach that combines the medical, social and psychological resources of society. But its effectiveness largely depends on the level of scientific support, interagency coordination and training the specialists of rehabilitation sphere.

In Ukrainian the scientific researches of the psychological rehabilitation of war veterans is conceptualized as a multi-level process of restoring mental status, social roles and self-regulation abilities, combining the medical, psychological, and socio-pedagogical interventions. The main approaches highlight the military-psychological, medical, general psychological and socio-psychological aspects, which complement each other and ensure the integrity of assistance.

V. V. Yagupov considers the psychological recovery through the prism of post-extreme adaptation of military personnel, defining its essence as the restoration of the ability of a disharmoniously changed personality to normal activity by creating the conditions for readaptation to the everyday environment [2]. The researcher proposes a methodology for working in cases of the prolonged secondary maladjustment, when spontaneous readaptation is difficult: the principle of purposeful organization of readaptation activities should stimulate protective-adaptive forms of behavior, reduce resistance to change and form skills of "non-extreme" interaction with society [2].

H. M. Dmitrenko position specifies the content of the recovery influence. It is the organized psychological process of overcoming the consequences of traumatic stress of military activity in order to achieve a level of mental health sufficient for the effective performance of tasks and restoration of social functionality [4].

P. M. Lisovskyi and A. O. Goliachenko emphasize the systematic nature of the medical and psychological measures: normalization of the emotional and motivational sphere, restoration of the functional state of the body, optimization of the professionally

important qualities and ensuring the socialization as the ultimate goal (restoration of legal status, social roles, confidence and life autonomy) [1; 3]. In this context, the tasks of rehabilitation are more than therapy; it includes guaranteeing social rights, legal support and shaping positive public opinion about veterans [1; 3].

Some researches consider the psychological recovery as a targeted correction of non-psychotic disorders of psychological reactions using the special methods to restore behavioral adaptability and prevent mental disorders [5]. H.V. Bondarev and P.P. Krut describe the typical post-combat features (nightmares, aggression, social isolation) and emphasize the need to combine psychological, pedagogical and social measures aimed at restoring the personal and social status of military personnel [6; 7].

R.P. Popeliushko offers the approaches to the practical tools: individual consultations for veterans and family members, debriefing, group training of the existential nature and psychoeducation as a way of increasing awareness and self-regulation [10]. As a result, the researchers agree on the need to combine the individual and group formats, integrate cognitive-behavioral, supportive and educational components; emphasize the importance of interagency cooperation between health, education, and social services professionals [1; 2; 3; 4; 5; 8; 9; 10].

The summary of the scientific ideas of Ukrainian authors gives proves that the psychological recovery of war veterans is the interdisciplinary process that combines clinical, psychotherapeutic and socio-psychological tools. Its goal is not only to eliminate the effects of combat stress but also to form an adaptive life strategy for the individual, ensuring their active participation in civil life. That is why modern rehabilitation practice requires a systematic approach that integrates the efforts of state and public institutions; and takes into account the international experience in post-conflict support.

The experience of foreign countries in the field of rehabilitation of military personnel and veterans is of considerable interest for the comparative analysis. The US Armed Forces psychological support system is one of the most developed in the world. It is based on the principle of bringing assistance closer to the place of service: each unit has the psychologists and rehabilitation specialists who provide primary psychological support and conduct training on coping with stress. Military medical centers, such as the Tripler Army Medical Center (Hawaii), have specialized departments for the treatment of combat mental trauma, combining pharmacotherapy, psychotherapy, group training and social adaptation. It is important that recovery programs is not only for military personnel but also their family members, providing comprehensive psychosocial support [12].

In Israel, the rehabilitation system is organized on the basis of Combat Fitness Retraining Units, which include psychiatrists, psychologists, social workers, and officers with combat experience. The requirement

of the own combat experience helps establish a relationship of trust between the veteran and the consultant, which significantly increases the effectiveness of psychotherapeutic work [9].

In the European Union countries, the model of multidisciplinary rehabilitation dominates, where assistance is provided not only in the medical institutions but also in the social centers and communities. Latvia has a national rehabilitation center "Vaivari", whose activities are coordinated by the Association of Rehabilitation Specialists and the Medical Academy. The specialized recovery departments (physiotherapy, occupational therapy, social work) have been established in the country that provide training and professional development for specialists [1; 12].

In the UK, the elements of rehabilitation are integrated into all hospital structures and specialized centers focus on the most severe cases requiring long-term therapy and professional reorientation of patients [9].

In Germany the rehabilitation assistance is mainly provided within the social insurance system. There are two levels of centers: medical rehabilitation clinics and social and professional adaptation centers, which combine treatment with education and vocational training. Croatia has a network of regional centers for social and psychological assistance to war victims (21 centers), as well as a National Center for Mental Trauma in Zagreb, which provides daily reception, mobile teams, and round-the-clock counseling [11].

The general analysis of foreign experience shows that the effectiveness of the rehabilitation system is ensured by several factors: state funding and quality control of services; multidisciplinary interaction between medical, psychological and social services; continuous professional training of staff; scientific and methodological support for programs. For Ukraine these approaches may be useful in developing a national network of rehabilitation centers and creating unique standards for the providing the psychological assistance to veterans.

The specific attention should be paid to the current stage of development of the international approaches to the psychological rehabilitation of military personnel, which is characterized by a transition from a medical-centered to a human-centered model. Within the framework of WHO and UN programs, the concept of "psychosocial recovery" is becoming increasingly widespread, viewing veterans not only as patients, but as active agents of their own recovery, capable of self-regulation and social self-realization. In this model, the emphasis is shifted to the formation of internal personal resources, the support of personal meaning in life and the restoration of a sense of control over the own life. The important component of such model is interdisciplinarity: a combination of medical, psychological, pedagogical and social approaches. In many EU countries (including Germany, the Netherlands and Denmark), rehabilitation centers operate in a community-based rehabilitation format, i.e. as close

as possible to the veteran community. This not only shortens the readjustment period but also prevents from the social isolation. The psychological assistance is integrated into everyday forms of interaction through the local support clubs, the mutual aid groups, the volunteer initiatives and the partnerships with veterans' organizations.

In Ukraine, such approaches are only beginning to form. In particular, the state and public programs provide the creation of regional psychosocial support centers that combine health professionals, psychologists, social workers and educators. The emphasis is on individualizing the recovery process, working with veterans' families, preventing addiction and repeated traumatic reactions. At the same time, there is a need to create the unified methodological basis for such institutions, which will allow for the standardization of working methods and effectiveness criteria.

The current Ukrainian practice demonstrates progress in the digitalization of the rehabilitation services system. An important step was the introduction of the electronic platform "Rehabilitation," which provides the registration of veterans, the routing of services and the monitoring of recovery results. This creates the basis for the formation of the national register of people who undergo the psychological and social readaptation; and allows to analyze the program effectiveness at the state level.

The cooperation between the state structures and the public sector has significant potential. Many non-governmental organizations, such as veterans' associations, charitable foundations and volunteer centers are implementing the programs of psycho-emotional recovery, art therapy, sports rehabilitation, family counseling. Their activities contribute to the creation of the environment of trust and open communication, which is a main factor in overcoming the post-traumatic effects.

The prospects for the development of the psychological rehabilitation system for veterans in Ukraine are linked to a combination of state, scientific and public initiatives. It is important to ensure the transition from fragmented local practices to the unified, standardized system with clear mechanisms for interagency cooperation, training of specialists and monitoring of effectiveness. Only under such conditions it is possible to achieve a lasting effect in the restoring mental health, social integration and improving the quality of life of war veterans.

Thus, international and Ukrainian experience proves that the effective psychological rehabilitation of war veterans is a complex process that requires coordination of medical, social and psychological-pedagogical efforts. It should be based on the principles of partnership, individual approach, gradualness, continuity and interagency coordination.

The international practice (UN, WHO, USA, Israel, the EU countries) confirms the feasibility of the integrating medical and socio-psychological approaches, which ensures the comprehensive restoration of a person physical, mental and social condition [13; 14].

The Ukrainian researchers (V. Yagupov, G. Dmi-trenko, P. Lisovskyi, A. Yena, R. Popeliushko and others) are developing their own models of the psychological rehabilitation, which focus on the gradual readaptation of veterans to peaceful life, overcoming post-traumatic disorders, restoring social ties and working capacity. Particular attention is paid to combining the individual and group work, involving specialists from the various fields and creating the conditions for the self-actualization of veterans.

The study of foreign experience proves that the effective the rehabilitation system is only possible with state management, interdepartmental coordination, regulatory control, training of highly qualified specialists and scientific and methodological support. For Ukraine it is important to implement these principles in the activities of national rehabilitation centers, adapt successful international models and develop unified standards for psychological assistance to war veterans.

Conclusions. Psychological recovery of war participants is a comprehensive system of medical, psychological, social and educational measures aimed at restoring mental health, vitality and adapting veterans to peaceful life. It involves coordinated interaction between the specialists from the various fields (doctors, psychologists, educators, social workers) and is based on the principles of continuity, individual approach, partnership and interagency coordination.

The analysis and systematization of the scientific sources confirm the need to create and implement the unified model of multidisciplinary rehabilitation centers at the state level, whose activities should be aimed at providing comprehensive services for the physical, psychological and social rehabilitation of war veterans, people with disabilities and victims of hostilities.

The effectiveness of such model is determined by an interdisciplinary approach, the high level of professional competence of specialists, scientific and methodological support for the rehabilitation process, combining group and individual forms of work (self-regulation training, psychological counseling, debriefing, psychodiagnostics, lectures, and classes on restoring the inner potential). It is complemented by health, cultural and leisure activities aimed at reducing psycho-emotional tension.

BIBLIOGRAPHY:

1. Лісовський П.М. Військова психологія: методологічний аналіз : навч. посіб. Київ : Кондор-Видавництво, 2017. 290 с.
2. Ягупов В.В. Військова психологія: методологія, теорія та практика : підручник. Київ, 2023. 517 с.
3. Голяченко А.О. Наукове обґрунтування оптимізації системи медичної реабілітації в умовах реформування охорони здоров'я в Україні : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.02.03 «Соціальна медицина». Київ, 2008. 32 с.
4. Єна А.І., Маслюк В.В., Сергієнко А.В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2015. № 1(5). С. 5–16.

5. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г.П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

6. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

7. Бондарев Г.В., Круть П.П. Основи військової психології : навч. посіб.; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.

8. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

9. Пожидаєв В.В. Фізіотерапія. Організація роботи фізіотерапевтичних кабінетів і відділень в центрах медичної реабілітації та санаторно-курортних закладах. Київ : Купріянова О. О., 2006. 320 с.

10. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр.* / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198–207.

11. Психологія діяльності в особливих умовах : слов. / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2018. 182 с.

12. Fisher J. Transforming the Living Legacy of Trauma: A Workbook for Survivors and Therapists. PESI Publishing & Media. 2021. 120 p.

13. Sherman N. Afterwar: Healing the Moral Wounds of Our Soldiers 1st Edition. Oxford University Press. 2015. 256 p.

14. Wood D. What Have We Done: The Moral Injury of Our Longest Wars. Little Brown Spark. 2016. 291 p.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 12.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

АРТТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ КЛІЄНТА В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ART THERAPY AS A MEANS OF ENHANCING THE CLIENT'S EMOTIONAL BALANCE IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING

У статті здійснено теоретико-аналітичне осмислення арттерапії як ресурсу підтримки внутрішньої рівноваги клієнта в межах психологічного консультування. Обґрунтовано доцільність інтеграції арттерапевтичних методів у структуру консультативної допомоги з урахуванням їх здатності забезпечувати емоційно-сенсорну реконсолідацію внутрішнього досвіду, активізувати приховані ресурси особистості та сприяти гармонізації її психоемоційного стану. Підкреслено, що сучасне психологічне консультування виходить за межі традиційної вербальної взаємодії, вимагаючи застосування гнучких, індивідуалізованих і клієнтоорієнтованих підходів, серед яких арттерапія виявляється особливо релевантною. Здійснено аналіз наукових публікацій, у яких розкрито різні аспекти використання артпрактик у роботі з військовими, молоддю, дітьми, а також із клієнтами у стані кризи, травматичного досвіду або емоційної дезорганізації. Розглянуто типологію арттерапевтичних технік за функціональним критерієм: діагностичні, корекційні, підтримувальні, стабілізаційні, рефлексивно-ресурсні. Аргументовано ефективність їх використання в поєднанні з вербальними стратегіями психологічного супроводу.

Особливу увагу приділено феномену внутрішньої рівноваги клієнта, який автором визначено як динамічну структурну єдність трьох компонентів: когнітивно-емоційного, поведінкового та сенсожиттєвого. У статті обґрунтовано, що внутрішня рівновага є не лише наслідком ефективного консультування, а й критерієм його якості, ціллю взаємодії та маркером особистісного функціонування. Розкрито роль психолога-консультанта як модератора процесів інтеграції клієнтського досвіду та фасилітатора змін.

Узагальнення сучасних досліджень дало змогу сформулювати науково обґрунтовану позицію щодо статусу арттерапії як інтегративного напрямку психологічної допомоги, здатного діяти на різних рівнях особистісного функціонування. Арттерапія розглядається не лише як метод, а і як особливий тип психологічної взаємодії, що поєднує м'якість впливу з глибоким трансформаційним потенціалом. Зроблено висновок про необхідність подальших емпіричних досліджень динаміки внутрішньої рівноваги в процесі арттерапевтичного супроводу.

Ключові слова: арттерапія, психологічне консультування, внутрішня рівновага, психологічна допомога, ресурси особистості.

The article provides a theoretical and analytical overview of art therapy as a resource for maintaining the client's inner balance in the process of psychological counselling. The relevance of integrating art therapy methods into the structure of professional psychological support is substantiated, considering their ability to ensure the emotional-sensory reconsolidation of internal experience, activate latent personal resources, and contribute to the harmonization of the client's psycho-emotional state. It is emphasized that modern counselling goes beyond traditional verbal interaction, requiring flexible, individualized, and client-centered approaches, among which art therapy is particularly effective. The article analyzes scientific publications addressing various aspects of using art-based practices in work with military personnel, youth, children, and clients experiencing crises, trauma, or emotional disorganization. A typology of art therapy techniques is considered according to their functional purpose: diagnostic, corrective, supportive, stabilizing, and reflective-resource-based. The effectiveness of combining these techniques with verbal strategies of psychological support is argued.

Special attention is given to the phenomenon of inner balance, which the author conceptualizes as a dynamic structural unity of three interrelated components: cognitive-emotional, behavioral, and existential-meaningful. It is argued that inner balance is not only a result of successful counselling but also a criterion of its quality, a goal of the interaction, and a marker of adaptive personal functioning. The role of the psychological counsellor is defined as that of a moderator of integration processes, a facilitator of change, and a guide toward subjective wholeness.

The generalization of current research allows for the formulation of a scientifically grounded position regarding the status of art therapy as an integrative modality of psychological assistance capable of operating on various levels of personal functioning. Art therapy is viewed not merely as a method but as a distinct type of psychological interaction that combines gentle influence with deep transformative potential. The conclusion highlights the need for further empirical research into the dynamics of inner balance within art therapy-based counselling.

Key words: art therapy, psychological counselling, inner balance, psychological support, personal resources.

УДК 159.942:159.963

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.35>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чернякова О.В.

к.психол.н., доцентка, доцентка кафедри філософії та психології Київський університет інтелектуальної власності та права; к.психол.н., доцентка, доцентка кафедри мовних та гуманітарних наук ТОВ «Технічний університет «Метінвест політехніка»
ORCID ID: 0000-0002-0384-4829

Куценко І.В.

к.психол.н., доцентка, доцентка кафедри філософії та психології Київський університет інтелектуальної власності та права
ORCID ID: 0009-0003-2215-6006

Постановка проблеми. В умовах безпрецедентної психологічної турбулентності, спричиненої війною, соціальними кризами та зростанням рівня особистісної тривожності, особливої актуальності набуває пошук ефективних підходів підтримки внутрішньої рівноваги особистості. Психологічне консультування як форма професійної допомоги дедалі частіше інтегрує методи, що виходять за

межі суто вербальної взаємодії. Одним із таких є арттерапія.

Водночас наукова проблема полягає в недостатній розробленості теоретико-методологічного підґрунтя застосування арттерапії саме в межах психологічного консультування як цілісного процесу підтримки. Зокрема, потребує подальшого дослідження взаємозв'язок між арттерапевтичними

впливами та відновленням внутрішньої рівноваги клієнта, визначення критеріїв ефективності такої взаємодії та окреслення ролі консультанта в цьому процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Упродовж останнього десятиліття спостерігається активізація наукового інтересу до арттерапії як інструменту психологічної допомоги, зокрема в межах психологічного консультування. Основний акцент у дослідженнях зроблено на терапевтичному, ресурсному, корекційному та інтеграційному потенціалі досліджуваного підходу.

Ю. Бриндіков розглядає арттерапію як ефективний засіб психоемоційної реабілітації військовослужбовців, що повертаються із зони бойових дій [1]. У руслі психосоціального підходу О. Вознесенська підкреслює роль артпрактик у відновленні емоційної цілісності особистості через активацію глибинних ресурсів [4].

Н. Володарська вказує на значення творчих методів у підвищенні адаптивності студентської молоді під час війни [5], а М. Замелюк з колегами акцентують на функції самореалізації за допомогою арттерапії [7].

З методологічної позиції Я. Віхляєва пропонує диференціацію артметодів у консультуванні, поділяючи їх на психодіагностичні, корекційні та ресурсно-рефлексивні [3], що співзвучно з класифікацією технік у дослідженні О. Василевської та Л. Дворніченко [2].

Окремої уваги вимагають позиції Н. Квітки [8, с. 97], О. Кихтюк і Т. Федотової [9, с. 70], які аналізують артпрактики в корекційно-розвивальній та клінічній роботі.

Застосування арттерапії в кризовому консультуванні розглядається в роботах О. Чернякової та співавт. [15], тоді як В. Швець пропонує модель інтегрованої арттерапії, спрямованої на гармонізацію внутрішнього стану молоді [16].

Питання професійної свідомості консультанта у взаємодії з арттерапевтичним простором аналізує Н. Шевченко, наголошуючи на значенні рефлексивності й емоційної зрілості фахівця [17].

Узагальнюючи, можна зробити висновок про послідовне розширення теоретико-практичних засад арттерапії як складника психологічного консультування, що підтверджує релевантність сучасним запитам практичної психології.

Мета статті – теоретично осмислити перспективи використання арттерапії як ресурсу підтримки внутрішньої рівноваги клієнта в процесі психологічного консультування.

Виклад основного матеріалу. В умовах підвищеної емоційної турбулентності, викликаній соціальними кризами, воєнними діями, порушеннями стабільності життєвого простору, особливої актуальності набувають підходи психотерапевтичного впливу, спрямовані на активацію внутрішніх ресурсів клієнта. Одним із таких напрямів, що поєднує дію на когнітивному, емоційному та сенсорно-перцептивному рівнях, є арттерапія.

На думку Ю. Бриндікова, арттерапевтичні практики є надзвичайно релевантними для роботи з контингентом, що зазнав глибокого психотравматичного впливу, зокрема військовослужбовцями, які повернулися із зони бойових дій. Автор підкреслює, що в умовах психосоматичного напруження саме творчі методи сприяють зниженню рівня тривожності, відновленню емоційного контакту з собою та іншими, а також актуалізації внутрішніх ресурсів на символічному рівні [1, с. 107]. Так, арттерапія не лише виконує функцію емоційного розвантаження, а й ініціює процеси зцілення особистості.

Такі підходи знаходять підтвердження в дослідженнях О. Вознесенської, яка розглядає арттерапію як ефективний засіб психосоціального відновлення клієнта, здатний гармонізувати взаємодію між його внутрішнім світом та зовнішніми умовами буття. Авторка виокремлює декілька функцій артпрактик: комунікативну, компенсаційну, рефлексивну та інтерпретаційну. Особливої уваги заслуговує її теза про те, що арттерапія активізує латентні можливості особистості, які не завжди можуть бути залучені в межах вербального консультування [4, с. 30]. Ми погоджуємося з такою позицією, оскільки саме невербальний компонент мистецького впливу часто є ключовим у роботі з психологічною травмою.

Зіставляючи наведені підходи з міркуваннями Н. Володарської, яка досліджує вплив арттерапії на внутрішні ресурси студентської молоді в умовах війни, можна простежити спільну лінію: арттерапія розкриває ресурсні джерела особистості через символічну трансформацію переживань. Авторка доводить, що у форматі групових арттерапевтичних занять відбувається посилення когнітивної гнучкості, емоційної стійкості та здатності до саморефлексії [5, с. 9–10]. Порівняно з підходом Ю. Бриндікова, де акцент зміщено на реабілітаційний потенціал, Н. Володарська наголошує на розвитку адаптаційних механізмів у здорових, але вразливих категорій осіб. У цьому контексті доречним є висновок, що арттерапія функціонує як універсальний інструмент підтримки, релевантний як для реабілітаційної, так і для профілактичної практики.

Дослідження Т. Голінської свідчать про ефективність арттерапевтичного впливу в роботі з дітьми, зокрема в аспекті формування ідентичності, вираження емоцій та подолання внутрішніх конфліктів. Авторка вважає, що засоби мистецтва допомагають безпечно обробляти травматичні переживання, які не завжди можуть бути проговорені, тим самим сприяючи психологічній стабілізації дитини [6, с. 17]. На нашу думку, це підкреслює багаторівневу адаптивність арттерапії до вікових та індивідуальних особливостей клієнта, що підтверджує її інтегративний характер.

У контексті самореалізації особистості дослідження М. Замелюк, Л. Магдисюк та Н. Ольхової пропонують концептуалізацію арттерапії як простору креативного розвитку. Автори наголошують, що

мистецька діяльність у терапевтичному форматі не лише знімає психологічне напруження, а й актуалізує прагнення до особистісного зростання, сприяє цілісному самопізнанню [7, с. 53–54]. Такий підхід значною мірою доповнює реабілітаційні та компенсаторні функції арттерапії, підкреслюючи її розвивальний потенціал.

Питання ресурсної природи мистецтва в арттерапії детально аналізує І. П'ятницька-Позднякова, яка систематизує види мистецтва за їх потенціалом психотерапевтичного впливу. Вона виділяє образотворче мистецтво, музику, театр, літературу як ключові носії символічного змісту, здатного трансформувати внутрішній стан клієнта [13, с. 38]. Такий класифікаційний підхід заслуговує на увагу, адже дає змогу добирати техніки з урахуванням індивідуальних характеристик і потреб клієнта.

Окремо варто звернутися до висновків Н. Панасенко, яка зосереджується на функції стабілізації психоемоційного стану через арттерапію. Авторка вказує на те, що мистецькі практики допомагають зменшити симптоматику тривожності, нормалізувати афективний фон та активізувати ресурси самодопомоги [14, с. 170–171]. Так, ми погоджуємось із тезою, що арттерапія діє не лише як підтримка, а і як механізм відновлення психологічної рівноваги.

Узагальнюючи вищенаведене, можемо дійти висновку, що арттерапія як психотерапевтичний напрям поєднує дію на емоційному, когнітивному та сенсорному рівнях. Вона виконує функцію символічного реконструювання внутрішнього досвіду, що дає змогу мобілізувати внутрішні ресурси клієнта. На нашу думку, арттерапію доцільно визначати як процес емоційно-сенсорної реконсолідації особистості, який реалізується через творчі дії та спрямований на відновлення внутрішньої цілісності. Вищевикладене дає змогу розглядати арттерапію як інтегративну форму не лише емоційної підтримки, а й особистісного розвитку в межах психологічного консультування.

Сучасне психологічне консультування розглядається не лише як вербальна взаємодія консультанта та клієнта, спрямована на вирішення окремих проблем, а і як комплексний процес підтримки, розвитку й гармонізації особистості, що реалізується завдяки стосункам між фахівцем та клієнтом.

На думку С. Мельничука, психологічне консультування повинно бути спрямоване на активізацію впевненості клієнта у власних силах та можливостях. Автор підкреслює, що впевненість є не лише результатом ефективного консультування, а і його рушієм, оскільки формує внутрішню опору, необхідну для реалізації змін [11, с. 192–193]. Такий підхід указує на важливість емоційної та когнітивної стабільності як основи для конструктивного консультування. У цьому контексті ми вважаємо за доцільне включення арттерапевтичного компонента, який сприяє формуванню впевненості опосередковано через зняття психоемоційного напруження та створення безпечного простору для самовираження.

Інший погляд пропонує М. Мушкевич, аналізуючи моделі консультування та психотерапії. Автор виокремлює декілька ключових підходів, зокрема директивний, недирективний, інтегративний, та вказує на значення адаптації моделі до конкретного клієнта й запиту [12, с. 125]. Особливої уваги заслуговує його акцент на феномені діалогічної взаємодії, де консультант виступає не як носій «готових рішень», а як фасилітатор процесу особистісної трансформації клієнта. З огляду на це, роль консультанта як модератора процесів саморегуляції набуває центрального значення, оскільки саме він створює умови для відновлення внутрішньої рівноваги без прямого втручання у зміст рішень клієнта. Арттерапевтичні техніки, інтегровані в такі моделі, посилюють гнучкість процесу та сприяють включенню клієнта в глибше проживання власного досвіду.

У дослідженні Н. Шевченко розглядається професійна свідомість психолога-консультанта як структурно складне утворення, що визначає якість взаємодії з клієнтом. Авторка обґрунтовує, що консультант має володіти не лише знаннями й навичками, а й високим рівнем рефлексивності, здатністю до емоційної саморегуляції, емпатії та стабільного професійного Я [17, с. 13–14]. На нашу думку, саме такі якості консультанта є ключовими для формування довірливої атмосфери, у якій клієнт може віднайти внутрішню рівновагу. У контексті впровадження арттерапевтичних компонентів ці якості посилюють ефективність невербального діалогу між консультантом та клієнтом.

У процесі аналізу зазначених підходів до психологічного консультування виникає потреба в більш чіткому теоретичному окресленні самого феномену внутрішньої рівноваги клієнта, яка, на нашу думку, є багатоаспектною. Пропонуємо авторське бачення внутрішньої рівноваги як структурної єдності трьох взаємопов'язаних компонентів:

- когнітивно-емоційного – здатність до усвідомлення, вербалізації і регуляції емоційних станів, раціоналізації досвіду;
- поведінкового – готовність до активної взаємодії із середовищем, виявлення конструктивних стратегій реагування;
- сенсожиттєвого – наявність внутрішніх смислових орієнтирів, що забезпечують суб'єктивну цілісність та напрям саморозвитку.

Запропонована структура дає змогу розглядати внутрішню рівновагу не як статичний і сталий, а як динамічний процес інтеграції та адаптації, що змінюється під впливом життєвих обставин і психологічної підтримки. Консультант, відповідно, виступає фасилітатором цього процесу, а не провайдером рішень. Такий підхід, на нашу думку, є більш гуманістичним і відповідає сучасному баченню психологічної допомоги.

Так, проаналізовані підходи дають підстави стверджувати, що психологічне консультування – це багаторівнева система підтримки, де внутрішня рівновага клієнта є як метою, так і критерієм ефективності. Арттерапевтичні методи, інтегровані

в консультативну практику, відіграють роль інструментів, що активізують механізми саморефлексії, емоційної інтеграції та сенсоутворення. Вищевикладене дає нам підстави для подальшого розгляду методів такої інтеграції в контексті системи психологічної допомоги.

У сучасній психотерапевтичній практиці арттерапія дедалі частіше розглядається як самостійний інструмент психологічної допомоги, здатний адаптуватися до різних клієнтських запитів, вікових та соціальних груп. Її універсальність, гнучкість та ефективність особливо цінні в контексті кризової, клінічної, посттравматичної допомоги, де стандартні вербальні інтервенції виявляються недостатніми. Саме в такому ракурсі, як поліфункціональна форма психологічної допомоги, доцільно проаналізувати техніки, можливості та контексти застосування арттерапії.

На думку О. Василевської та Л. Дворніченко, арттерапевтичні техніки в консультуванні умовно поділяються на три великі групи: діагностичні, корекційні та підтримувальні. Авторки підкреслюють, що арттехніки забезпечують «обхід» психологічних захистів, допомагаючи виявити несвідомі переживання та конфлікти, які важко проговорити в межах класичного діалогу [2, с. 146]. У цьому контексті арттерапія виконує не лише експресивну функцію, а й стає засобом структурованої психологічної інтервенції.

Методологічні засади використання артметодів у консультуванні аналізує Я. Віхляєва. Вона звертає увагу на необхідність чіткого дотримання принципів цілеспрямованості, послідовності та відповідності техніки запиту клієнта. Авторка виокремлює кілька ключових методологічних блоків: психодіагностичний (виявлення внутрішніх конфліктів), психокорекційний (трансформація травматичного досвіду) та рефлексивно-ресурсний (усвідомлення змін і закріплення результатів) [3, с. 385–387]. Ми погоджуємося з таким підходом, оскільки саме послідовність впливу забезпечує контрольовану інтеграцію матеріалу, що виникає в процесі творчої роботи, у цілісну картину Я.

Позиція Н. Квітки підтверджує вищезазначене. Авторка наголошує на корекційно-розвивальному потенціалі арттехнологій, зокрема в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Вона зазначає, що застосування кольору, фактури, ритму, просторової організації підвищує здатність до саморегуляції, покращує комунікативні навички та формує позитивний образ Я [8, с. 96]. Така специфіка технік дає змогу говорити про їхню універсальність у широкому спектрі клієнтських запитів від корекції емоційної лабільності до роботи з ідентичністю.

Клінічний аспект психологічної підтримки розкривають О. Кихтюк та Т. Федотова, підкреслюючи необхідність адаптації арттехнік до роботи з клієнтами, що перебувають у станах дезорганізації, зокрема при депресивних розладах, тривожності, ПТСР. Авторки наголошують, що арттерапевтичні втручання знижують психофізіологічну активацію,

регулюють афективні стани та створюють основу для подальшого когнітивного опрацювання проблеми [9, с. 70–72]. У цьому аспекті важливо відзначити, що мистецький процес не просто допомагає «випустити пару», а й забезпечує механізм поступового внутрішнього переформатування, що є особливо цінним при роботі з тяжкими станами.

Психотерапевтичні механізми арттерапії, зокрема її чинники впливу, систематизує О. Коляда. Вона виділяє катарсис, символізацію, екстеріоризацію та реінтерпретацію досвіду як ключові процеси, що відбуваються у клієнта в процесі арттерапевтичної взаємодії [10, с. 36]. На нашу думку, це узагальнення дає змогу краще зрозуміти не лише терапевтичний, а й онтологічний сенс арттерапії як практики, що реконструює суб'єктивну реальність клієнта, допомагаючи йому вибудувати новий, більш адаптивний життєвий наратив.

У контексті кризової допомоги показовим є дослідження О. Чернякової, О. Гришко та А. Палія, які акцентують на ефективності використання артметодів у роботі з людьми, що перебувають у стані гострої стресової реакції або втрати. Автори зазначають, що мистецькі практики створюють безпечний простір для вираження болю, формування нових сенсів і поступової стабілізації стану [15, с. 95]. Важливо, що при цьому консультант має виявляти високу чутливість до змін у психоемоційному стані клієнта та гнучко варіювати інтенсивність і зміст технік.

Цікаве доповнення до наведеного спектра підходів пропонує В. Швець, аналізуючи інтегровану арттерапію як метод гармонізації суб'єктивних і об'єктивних умов психологічного відновлення молоді. Автор указує, що саме поєднання образотворчих, музичних, тілесно-пластичних елементів дає змогу досягти комплексного впливу, який охоплює когнітивну, емоційну, тілесну та соціальну сфери [16, с. 85]. Такий підхід відповідає парадигмі цілісного бачення особистості в психологічному супроводі.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що арттерапія в системі психологічної допомоги постає як поліфункціональний інструмент, який виконує діагностичні, корекційні, стабілізаційні та екзистенційно-ресурсні функції. Її ефективність зумовлена здатністю працювати з досвідом клієнта на глибинному символічному рівні, стимулюючи інтеграцію травматичних переживань та актуалізацію внутрішніх ресурсів. Ми вважаємо доцільним трактувати арттерапію не лише як метод, а і як особливий тип допомоги, що поєднує м'якість дії з високим рівнем структурованості, що робить її надзвичайно цінною в сучасній консультативній практиці.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає змогу стверджувати, що арттерапія посідає ключове місце в системі сучасного психологічного консультування як гнучкий, багатofункціональний інструмент впливу на внутрішні ресурси клієнта. У межах дослідження концептуа-

лізовано феномен внутрішньої рівноваги як структурно складне психічне утворення, що інтегрує когнітивно-емоційний, поведінковий та сенсожиттєвий компоненти, і водночас є як метою, так і критерієм ефективності консультативної допомоги.

Проаналізовані наукові джерела підтверджують, що арттерапія є ефективним засобом емоційно-сенсорної реконсолідації внутрішнього досвіду, який активує психічну адаптацію, сприяє формуванню нових наративів переживань, підвищує рівень саморефлексії та стійкості до стресу. Артметоди демонструють особливу ефективність у роботі з травмою, кризовими станами, емоційною дезорганізацією, а також у процесі підтримки ресурсного потенціалу в умовно-нормативних ситуаціях розвитку.

Окрема увага в статті приділена моделюванню консультативної взаємодії, у якій консультант виступає як фасилітатор внутрішньої регуляції, модератор процесів інтеграції клієнтського досвіду, що, на нашу думку, визначає сучасну гуманістично орієнтовану парадигму психологічної допомоги. У цьому контексті арттерапевтичні техніки не лише забезпечують інтервенційний ефект, а і є мостом між вербальним і невербальним, між переживанням та осмисленням, між дисфункцією і ресурсом.

Так, результати проведеного теоретичного огляду дають змогу розглядати арттерапію не лише як метод або техніку, а і як інтегративний підхід до підтримки особистості, що гармонійно поєднує корекційні, стабілізаційні, діагностичні та екзистенційно-ресурсні функції. Її впровадження в структуру психологічного консультування підвищує якість надання допомоги, забезпечуючи глибший рівень контакту з клієнтом та формування стійких механізмів внутрішньої рівноваги.

Перспективними напрямками подальших досліджень убачаємо емпіричне вивчення динаміки внутрішньої рівноваги в клієнтів із різними типами запитів, розробку типології ефективних артінтервенцій у межах кризового консультування, а також вивчення міжкультурних особливостей сприйняття мистецтва в терапевтичному контексті.

ЛІТЕРАТУРА:

- Бриндіков Ю.Л. Арттерапія у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України*. 2018. № 1. С. 106–110.
- Василевська О.І., Дворніченко Л.Л. Методи арттерапії в консультуванні. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 145–149.
- Віхляєва Я.Є. Методологічні особливості застосування методів арттерапії в психологічному консультуванні. *Science, theory and practice : The IV International Science Conference, October 12–15, 2021. Tokyo, 2021. P. 384–393.*
- Вознесенська О.Л. Арттерапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. *Актуальні про-*

блеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 28–34.

5. Володарська Н.Д. Арттерапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 3. С. 5–14.

6. Голінська Т.М. Арттерапевтичні впливи на особистість дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 6. С. 16–19.

7. Земелюк М.І., Магдісюк Л.І., Ольхова Н.В. Арттерапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 10. С. 51–58.

8. Квітка Н.О. Арттерапевтичні технології як засіб корекційно-розвиткового впливу. *Вісник науково-дослідної лабораторії інклюзивної педагогіки*. 2019. Вип. 5. С. 95–98.

9. Кихтук О., Федотова Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 38. С. 63–75.

10. Коляда О. Психотерапевтичні чинники в артпсихотерапії. *Простір арттерапії: палітра емоцій* : матеріали XIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, 25–27 лютого 2016 р. Київ : Золоті ворота, 2016. С. 35–38.

11. Мельничук С.К. Особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. № 9. С. 191–196.

12. Мушкевич М. Моделі психологічного консультування та психотерапії сім'ї. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 121–135.

13. П'яницька-Позднякова І.С. Арттерапевтичні можливості видів мистецтва. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер. Педагогіка*. 2009. № 108. Вип. 95. С. 36–42.

14. Панасенко Н.М. Арттерапевтичні методи стабілізації психоемоційного стану. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невідзначеності* : матеріали XXII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 24 травня 2022 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 169–173.

15. Чернякова О.В., Гришко О.Д., Палій А.М. Методи та техніки психологічної допомоги у кризових ситуаціях. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. № 1. С. 93–99.

16. Швець В. Інтегрована арттерапія як інструмент гармонізації суб'єктивних та об'єктивних умов відновлення психологічного стану молоді. *Психологічний журнал*. 2023. № 10. С. 79–88.

17. Шевченко Н.Ф. Особливості професійної свідомості психолога у просторі психологічного консультування. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. Психологічні науки*. 2013. № 41. С. 10–17.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 13.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДНИК ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ФАХІВЦІВ АВІАЦІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

RESPONSIBILITY AS A COMPONENT OF PROFESSIONALISM OF AVIATION SPECIALISTS

Статтю присвячено теоретичному аналізу проблеми відповідальності як складника професіоналізму фахівців авіаційних спеціальностей. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння професійної відповідальності та розглянуто критерії прийняття відповідальності особистістю, зокрема конгруентність з особистісними детермінантами та механізми розв'язання смислових конфліктів. Розкрито питання конкретизації поняття професійної відповідальності та розробки її структурних моделей. Розглянуто психологічні характеристики професійної діяльності фахівців авіаційних спеціальностей, що відзначається високою ризиковістю і необхідністю самоконтролю. Професійну відповідальність визначено як інтегративну психологічну характеристику особистості фахівця, яка системно детермінує його ставлення до змісту, результатів та суб'єктів професійної діяльності, а також до себе самого. Обґрунтовано структуру професійної відповідальності фахівця авіаційної галузі, яка представлена чотирма взаємопов'язаними компонентами: когнітивним (знання та усвідомлення норм професійної діяльності), мотиваційно-вольовим (готовність до якісного виконання обов'язків та смисли відповідальної поведінки), афективним (емоційно-моральний аспект) і діяльнісним (практична реалізація відповідальності через конкретні дії та рішення). Запропоновано визначення професійної відповідальності як ключової професійно важливої якості, яка, формуючись під впливом специфіки предмета й цілей діяльності, визначає здатність фахівця виконувати завдання якісно, безпечно та ефективно, проявляючи самоконтроль, стресостійкість і готовність ухвалювати рішення. Зроблено висновок про те, що професійна відповідальність є критичним та інтегративним складником професіоналізму фахівців авіаційних спеціальностей. Прийняття відповідальності є двостороннім процесом (індивід-колектив), що здійснюється через інтерналізацію норм та розв'язання смислових конфліктів у контексті соціальних, правових та морально-етичних зобов'язань і є критичною умовою для становлення зрілого професіоналізму фахівця.

Ключові слова: професійна відповідальність, авіаційні спеціальності, структура відповідальності, професіоналізм, професійна діяльність, ухвалення рішень.

The article is devoted to the theoretical analysis of responsibility as a component of professionalism of aviation specialists. Theoretical approaches to understanding professional responsibility have been analyzed, and criteria for the acceptance of responsibility by the individual have been considered, specifically the congruence with personal determinants and the mechanisms for resolving semantic conflicts. The issues of the conceptual concretization of professional responsibility and the development of its structural models have been revealed. The psychological characteristics of the professional activities of aviation specialists, marked by high risk and the necessity for self-control, have been examined. Professional responsibility has been defined as an integrative psychological characteristic of the specialist's personality that systematically determines their attitude towards the content, results, and subjects of professional activity, as well as towards themselves. The structure of professional responsibility for aviation specialists has been substantiated, which is represented by four interconnected components: cognitive (knowledge and awareness of professional norms), motivational-volitional (readiness for quality task performance and the meanings of responsible behaviour), affective (emotional and moral aspect), and active (practical realization of responsibility through specific actions and decisions). A definition of professional responsibility has been proposed as a key professionally important quality that, being formed under the influence of the specifics of the subject and goals of the activity, determines the specialist's ability to perform tasks qualitatively, safely, and effectively, demonstrating self-control, stress resistance, and readiness for decision-making. A conclusion has been drawn that professional responsibility is a critical and integrative component of the professionalism of aviation specialists. The acceptance of responsibility is a dual process (individual-collective) which is carried out through the internalization of norms and the resolution of semantic conflicts in the context of social, legal, and moral-ethical obligations, and is a critical condition for the formation of a mature specialist's professionalism.

Key words: professional responsibility, aviation specialties, structure of responsibility, professionalism, professional activity, decision-making.

УДК 159.947.23:629.7-057.86]:005.336.5
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.36>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шевченко Н.Ф.

д.психол.н., професор кафедри психології
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0000-0002-5297-6588

Актуальність дослідження зумовлена дедалі вищими вимогами до рівня професіоналізму фахівців авіаційної галузі, де будь-яка помилка може мати критичні наслідки для безпеки людей та технічних систем. У сучасних умовах швидкого розвитку авіаційних технологій, автоматизації процесів і глобалізації авіаційного ринку особливого значення набуває не лише технічна компетентність, а й відповідальність як ключова риса професійної свідомості. Високий рівень відповідальності забезпечує точність, дисциплінованість і надійність

в ухваленні рішень, що є визначальними чинниками ефективності та безпеки діяльності авіаційних спеціалістів. Так, дослідження феномену відповідальності як складника професіоналізму має вагоме теоретичне й практичне значення для вдосконалення підготовки кадрів і підвищення стандартів професійної культури в авіаційній сфері.

Проблема відповідальності привертає увагу як українських, так і зарубіжних науковців. У наукових дослідженнях розглядаються її структурні характеристики, критерії та показники (М. Савчин [9];

М. Садова [10]), а також вікові особливості формування відповідальності (І. Бех [1]; В. Кутішенко [6]). Вітчизняні вчені приділяють значну увагу вивченню професійної відповідальності в різних видах діяльності – серед психологів (Н. Шевченко [18]), педагогів (М. Іванчук [14]), соціальних працівників (О. Патинок [8]), працівників правоохоронних органів (О. Соколов [11]) і міжнародних відносин (О. Буряк [2]), державних службовців (О. Заричанський, В. Сокурено, О. Євдокімова [20]), а також спеціалістів ракетно-космічної галузі (Н. Крошка [5]). У зарубіжній науці основна увага зосереджена на концептуальних підходах до розуміння професійної відповідальності (С. Делакура [15]; Г. Халіл [17]; Н. Гамільтон [16]) та її специфіці в правовій сфері (З. Лі, С. Лі [19]).

Водночас у психологічних дослідженнях бракує даних щодо особливостей професійної відповідальності майбутніх фахівців авіаційної галузі. Урахування специфіки їхньої діяльності може сприяти вдосконаленню системи професійної підготовки, розвитку стресостійкості, уважності, здатності до командної взаємодії та ухвалення відповідальних рішень у складних і ризикованих виробничих ситуаціях.

Мета статті – представити результати теоретичного аналізу проблеми відповідальності як складника професіоналізму фахівців авіаційних спеціальностей.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням наукових результатів. Досягнення високих результатів в авіаційній галузі можливе лише за умови зростання професіоналізму фахівців. Ефективність їхньої діяльності значно залежить від рівня саморегуляції, свідомого самоконтролю та відповідального ставлення до завдань і результатів праці.

Незважаючи на різні підходи до розуміння професійної відповідальності, дослідники сходяться на думці, що вона є ключовою для забезпечення ефективності праці в будь-якій професійній сфері. Професійна відповідальність тісно пов'язана з локусом контролю та рівнем успішності в професійній діяльності. Її розвиток сприяє формуванню навичок прогнозування та цілепокладання, плануванню життєвих і професійних стратегій, зміцненню волеволітних якостей і переоцінці ціннісно-мотиваційних орієнтирів, що в результаті підвищує продуктивність та якість виконаної роботи [8; 10; 18].

М. Савчин [9] виокремлює два основні критерії прийняття особистістю відповідальності:

1. Конгруентність необхідності з особистісними детермінантами. Цей критерій передбачає, що професійне завдання чи обов'язок набуває особистісного смислу для суб'єкта. Це відбувається, коли зовнішні вимоги корелюють із бажаннями та потребами особистості, які є ключовими складниками її смислового світу і визначають її ставлення до фундаментальних сфер життєдіяльності. Так, відповідальність стає внутрішньо значущою.

2. Смысловий конфлікт. У процесі професійної

діяльності фахівець регулярно стикається із ситуаціями, що спричиняють конфлікт між різними смисловими рівнями. Це вимагає узгодження внутрішніх прагнень та особистісних цілей із зовнішніми вимогами, професійними стандартами та реаліями середовища. Розв'язання таких колізій активує механізми смислотворення, що є необхідними для прийняття обов'язку та формування відчуття відповідальності.

Так, прийняття професійної відповідальності є не лише зовнішнім підпорядкуванням нормам, а й складним внутрішнім процесом, опосередкованим особистісним смислом та механізмами розв'язання смислових конфліктів. Успішна інтерналізація та реалізація цих критеріїв стає не лише фундаментом відповідальної поведінки, а й визначальною умовою становлення професіоналізму фахівця. Адже справжній професіоналізм передбачає не лише високий рівень компетентності, а й глибоку внутрішню готовність нести відповідальність за наслідки своїх дій у межах професійних стандартів.

Питання конкретизації поняття професійної відповідальності та розробки її структурних моделей є предметом активного вивчення в сучасних психологічних дослідженнях, що охоплюють широкий спектр професійних груп. Ці дослідження спрямовані на поглиблене розуміння сутності цієї професійно важливої якості та її операціоналізацію в різних галузях діяльності.

Зокрема, вітчизняна дослідниця О. Тітаренко [12], яка спеціалізується на психології управління, запропонувала системний підхід до структури професійної відповідальності, виділивши ключові метакомпоненти, що визначають її контекст і механізм реалізації:

– суб'єкт відповідальності. Особа або група, яка бере на себе обов'язок і готова нести наслідки своїх дій;

– об'єкт відповідальності. Сфера, щодо якої виникає відповідальність (наприклад, завдання, результати діяльності, клієнти, ресурси, безпека);

– інстанція. Джерело, перед яким суб'єкт несе відповідальність (наприклад, внутрішня – совість, мораль; зовнішня – керівництво, закон, суспільство). Це елемент, який контролює виконання обов'язку та застосовує санкції;

– час і простір відповідальності. Визначають тимчасові межі та конкретне місце реалізації відповідальності, включно з етапом професійної діяльності (від планування до фінальних наслідків).

Такий підхід дає змогу розглядати професійну відповідальність не лише як внутрішню якість, а й як складну систему взаємодії суб'єкта із зовнішнім і внутрішнім середовищем у конкретних часопросторових координатах професійної діяльності.

Професійна відповідальність може бути розглянута як складний соціально-психологічний феномен, що опосередковує взаємодію між індивідом та його професійним колективом. Так, О. Іваненко [3, с. 7–14] акцентує на тому, що професійна відповідальність інтегрально відображає взаємозв'язок

між фахівцем та соціальною групою в межах регламентованих норм професійної поведінки та етики. Така концептуалізація дає змогу виокремити два взаємодоповнювальні аспекти цього явища:

- колективно-детерміновану – відповідальність, що проявляється як реакція професійного колективу або соціальних інститутів на дії, рішення чи бездіяльність окремого індивіда. Це містить контроль, оцінку та застосування санкцій відповідно до встановлених норм і стандартів;

- індивідуально-рефлексивну – відповідальність, що виникає як реакція індивіда на вимоги та очікування колективу. Цей аспект стосується інтерналізації норм, прийняття обов'язку та саморегуляції поведінки фахівця, що забезпечує добровільне дотримання професійних стандартів.

Так, професійна відповідальність функціонує як двосторонній механізм: вона одночасно є інструментом соціального контролю з боку групи та засобом самоконтролю з боку індивіда.

О. Лазорко [7] пропонує підхід, що зосереджується на індивідуальній сутності професійної відповідальності, але зміщує акцент визначення. Учена розглядає професійну відповідальність як ступінь усвідомленого та добровільного виконання фахівцем своїх професійних обов'язків. З огляду на це, дослідниця обґрунтовує тотожність у використанні термінів «професійна відповідальність» та «відповідальність», підкреслюючи, що ключовим є внутрішнє прийняття обов'язку, а не лише зовнішня професійна регламентація.

О. Лазорко виокремлює такі основні складники професійної відповідальності, що відображають її ціннісну природу:

- соціальний. Стосується зобов'язань фахівця перед суспільством та професійною спільнотою, очікувань суспільства від результатів його праці;

- правовий. Відображає необхідність дотримання норм законодавства, нормативно-правових актів та посадових інструкцій, що регулюють професійну діяльність;

- морально-етичний. Містить внутрішні моральні принципи, професійну етику та совість, які керують поведінкою фахівця навіть за відсутності зовнішнього контролю.

Досягнення високого рівня професійної відповідальності в зазначених соціальному, правовому та морально-етичному вимірах є важливою ознакою професіоналізму. Така відповідальність необхідна для забезпечення стабільної ефективності діяльності організації та підтверджує здатність фахівця відповідати актуальним вимогам суспільства.

Так, професійна відповідальність є інтегративною психологічною характеристикою особистості фахівця, яка системно детермінує його ставлення до змісту, результатів та суб'єктів професійної діяльності, а також до себе самого в системі цих відносин. Вона визначається як ступінь усвідомленого та добровільного виконання обов'язків, що має багатокомпонентну структуру, зміст якої специфікується вимогами конкретної галузі, зокрема

високою ризиковістю авіаційних спеціальностей. Прийняття цієї відповідальності є двостороннім процесом (індивід – колектив), що здійснюється через інтерналізацію норм та розв'язання смислових конфліктів у контексті соціальних, правових та морально-етичних зобов'язань, і є критичною умовою для становлення зрілого професіоналізму фахівця.

Хоча професійна відповідальність є універсальною та неодмінною рисою для представників будь-якої професійної сфери, її психологічний зміст та прояви не є ідентичними. Необхідність вивчення конкретних видів діяльності, зокрема авіаційних спеціальностей, обґрунтовується тим, що особливості формування відповідальності прямо залежать від психологічного потенціалу та унікальних вимог конкретної професії.

Професійна діяльність фахівців авіаційних спеціальностей відзначається високою складністю, підвищеним рівнем ризику та відповідальністю за результати праці. Вона здійснюється в умовах інтенсивного інформаційного навантаження, необхідності швидкого ухвалення рішень за обмежених або невизначених даних, що вимагає від працівників високої психічної стійкості, самоконтролю, дисципліни та розвиненого почуття відповідальності. Для ефективного виконання професійних обов'язків фахівці повинні володіти комплексом компетенцій: соціально-особистісними (критичне мислення, адаптивність, відповідальність), загальнонауковими (знання фізичних і технічних принципів авіації), інструментальними (уміння працювати з інформацією, комунікація) та професійними (знання авіоники, аеродинаміки, технічних систем, навігації, безпеки польотів). Їхня діяльність охоплює виробництво, технічне обслуговування, контроль якості, ремонт і модернізацію літальних апаратів, що потребує точності, злагоженості та відповідального ставлення до кожного етапу роботи. Навіть виконуючи окрему функцію, спеціаліст несе спільну відповідальність за безпеку та надійність усієї системи, що визначає провідну роль професійної відповідальності як психологічної основи ефективності та безпеки авіаційної діяльності [4; 5].

Спираючись на теоретичний аналіз поняття професійної відповідальності, його співвідношення зі специфікою авіаційної діяльності та концептуальні положення українських науковців (О. Ковальчук [4]; Н. Крошка [5]; О. Патинок [8]; М. Садова [10] та ін.), структура професійної відповідальності фахівця авіаційної галузі представлена чотирма взаємопов'язаними компонентами, зміст яких детермінований професійною специфікою.

1. Когнітивний компонент. Охоплює систему теоретичних знань та усвідомлення сутності професійної відповідальності, включно з розумінням регуляторних норм, стандартів безпеки, професійних завдань та обов'язків у сфері авіації.

2. Мотиваційно-вольовий компонент. Містить внутрішню мотивацію та смисли відповідальної поведінки, а також вольові якості й професійно-важливі риси, що забезпечують готовність фахівця до

якісного виконання обов'язків та відповідальності за результати.

3. Афективний компонент. Визначається емоційно-моральною складовою, що впливає на ставлення до професійних функцій. Містить емоційну стійкість, професійну етику, моральну свідомість та позитивне ставлення до праці в обраній галузі.

4. Діяльнісний компонент. Характеризує практичну реалізацію відповідальності через конкретні дії та рішення. Охоплює неухильне дотримання процедур і норм безпеки, здатність до оперативно-го ухвалення рішень, відповідальне ведення документації та ефективне реагування на позаштатні ситуації.

Отже, професійна відповідальність фахівців авіаційних спеціальностей є ключовою професійно важливою якістю, що об'єднує когнітивний, мотиваційно-вольовий, афективний та діяльнісний компоненти. Вона формується під впливом специфіки предмета і цілей професійної діяльності в авіаційній галузі та визначає здатність фахівця виконувати завдання якісно, безпечно та ефективно, проявляючи самоконтроль, стресостійкість, відповідальність і готовність ухвалювати важливі рішення.

Професійна відповідальність є не просто важливою рисою, а критичним та інтегративним складником професіоналізму фахівців авіаційних спеціальностей. В умовах, де професійна діяльність характеризується високою ризиковістю, суворою регламентацією та безпосереднім впливом на безпеку життя людей, справжній професіоналізм передбачає не лише технічну компетентність (знання та навички), а й глибоку внутрішню готовність нести відповідальність за наслідки своїх дій. Професійна відповідальність реалізується через комплекс взаємопов'язаних компонентів, як-от афективна зрілість (через стресостійкість та морально-етичні принципи), мотиваційно-вольовий самоконтроль та діяльнісні механізми, які є психологічною основою для якісного, безпечного та ефективного виконання професійних завдань. Так, успішна інтерналізація професійного обов'язку, що є сутністю відповідальності, детермінує здатність фахівця до критично важливого ухвалення рішень і підтверджує його зрілість, роблячи професійну відповідальність визначальною умовою та прямим індикатором високого професіоналізму в авіаційній галузі.

Висновки. У статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми відповідальності як складника професіоналізму фахівців авіаційних спеціальностей. Проведене дослідження обґрунтовує, що професійна відповідальність є критичним та інтегративним складником професіоналізму фахівців авіаційних спеціальностей, з огляду на підвищену ризиковість та складність їхньої діяльності. Професійна відповідальність визначена як ключова психологічна характеристика, яка системно детермінує ставлення суб'єкта до змісту, результатів та суб'єктів праці, а також до себе самого в системі відносин. Вона становить собою ступінь усвідом-

леного та добровільного виконання обов'язків, що має багатокомпонентну структуру, яка містить когнітивний, мотиваційно-вольовий, афективний та діяльнісний складники. Прийняття відповідальності є двостороннім процесом (індивід – колектив), що здійснюється через інтерналізацію норм та розв'язання смислових колізій у контексті соціальних, правових і морально-етичних зобов'язань. Успішна реалізація цієї багатокомпонентної якості є критичною умовою для становлення зрілого професіоналізму, оскільки вона забезпечує самоконтроль, стресостійкість і здатність ухвалювати рішення, що необхідно для гарантування безпеки та ефективності авіаційної діяльності.

Перспективним розвитком наукової проблематики вважаємо емпіричне дослідження структурних компонентів професійної відповідальності у фахівців авіаційних спеціальностей, порівняльний аналіз сформованості професійної відповідальності у фахівців на різних етапах кар'єри (від початкової підготовки до досвідчених спеціалістів).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
2. Буряк О.М., Шевченко Н.Ф. Відповідальність у структурі професійних якостей фахівців із міжнародних відносин. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 3. С. 7–14. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-1>
3. Іваненко О.В. Сутність юридичної відповідальності та роль правоохоронних органів у її забезпеченні : автореф. дис. ... канд. юрид. наук. Київ, 2007. 20 с.
4. Ковальчук О.С. Психологічні умови формування в технічних університетах соціальної відповідальності майбутніх інженерів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 244 с.
5. Крошка Н.П. Особливості розвитку професійної відповідальності майбутніх фахівців ракетно-космічної галузі. *Science and Education a New Demension. Pedagogy and Psychology*. 2018. Vol. VI(64), Issue 154. P. 73–76.
6. Кутішенко В.П., Патинок О.П., Ставицька С.О., Вінник Н.Д. Особливості відповідальності як світоглядного феномену студентів-психологів і соціальних працівників на первинному етапі професійної підготовки. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 1. С. 91–100.
7. Лазорко О.В. Психологічні детермінанти відповідальності менеджерів промислового підприємства : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 195 с.
8. Патинок О.П. Соціальна відповідальність в професійній діяльності соціального інспектора. Кол. моногр. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С. 150–165. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35079/Patynok.pdf?sequence=1>
9. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
10. Садова М.А. Теорія та практика професійної відповідальності особистості : дис. ... д-ра психол. наук. Одеса. 2019. 530 с.

11. Соколов О.А. Особливості особистісно-професійної відповідальності поліцейських : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2021. 25 с.
12. Тітаренко О.Г. Відповідальність в управлінні (соціально-філософський аналіз) : дис. ... канд. філос. наук. Харків, 2006. 178 с.
13. Шевченко Н.Ф., Буряк О.М. Особливості професійної відповідальності фахівців зовнішньополітичної сфери. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. С. 127–131.
14. Шевченко Н.Ф., Іванчук М.Г. Дослідження відповідальності як загальної компетенції у студентів педагогічних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2(25). С. 93–100.
15. Delacroix S. Professional Responsibility: Conceptual Rescue and Plea for Reform. *Oxford Journal of Legal Studies*. 2022. Vol. 42, Issue 1. P. 1–26. <https://doi.org/10.1093/ojls/gqab010>
16. Hamilton N.W. Professional Responsibility and Professional Identity Formation in a Community of Practice with Alumni. *University of St. Thomas Law Journal*, Vol. 20, No. 1, 2023, U of St. Thomas (Minnesota) Legal Studies Research Paper No. P. 23–12. URL: <https://ssrn.com/abstract=4533076>
17. Khaleel H.A. The professional sufficiency and its correlation with professional conscience and personal responsibility for teachers. *Journal of Higher Education Theory and Practice*. 2022. Vol. 22(12). P. 392–418.
18. Shevchenko N. Professional responsibility of psychologists-practitioners: the characteristics and structure. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5(5). P. 32–44. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.5.3>
19. Xu J., Li Z., Li S. Legal Ethics and Professional Responsibility in the Legal Profession. *SHS Web of Conferences*. 2024. Vol. 190. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419002006>
20. Zarichanskyi O.A., Sokurenko V.V., & Yevdokimova O.O. Professional responsibility and conscientiousness of civil servants at different stages of professional growth. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2023. № 9. P. 191–209. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-11>

Стаття надійшла у редакцію: 24.10.2025

Стаття прийнята: 05.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

НЕСВІДОМЕ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ: ПСИХОДИНАМІЧНИЙ ТА АРХЕТИПІЧНИЙ ВИМІРИ

THE UNCONSCIOUS AS A DETERMINANT OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION: PSYCHODYNAMIC AND ARCHETYPAL DIMENSIONS

У статті здійснено розгорнутий теоретичний аналіз проблеми впливу несвідомого на процес професійного самовизначення особистості. Узагальнено концептуальні положення класичних і сучасних напрямів глибинної психології – психоаналітичного, аналітично-психологічного та психогенетичного (З. Фройд, К. Г. Юнг, Л. Сонді, О. Кернберг, Н. Маквільямс), що пояснюють роль несвідомих детермінант у формуванні мотиваційної структури професійного вибору.

Проаналізовано сутність базових понять – «несвідоме», «архетип», «спадкові потяги», «родове несвідоме» – як категорій, що відображають глибинні механізми становлення професійної ідентичності.

Показано, що несвідомі процеси не лише є фоном для свідомих рішень, а й формують їхній прихований смисловий контекст, визначаючи спрямованість, інтенсивність і стабільність професійної мотивації. Професійний вибір розглядається як форма прояву внутрішньої психічної цілісності, у якій взаємодіють архетипічні сценарії, спадкові потяги, емоційно-ціннісні тенденції та соціальні установки. Саме через архетипічні образи покликання – прагнення бути корисним, творити, відновлювати гармонію чи захищати – відбувається інтеграція досвіду поколінь і реалізація духовного потенціалу особистості.

Узагальнено сучасні українські дослідження (М. Вигдорчик, А. Карпенко, О. Шелестова, Л. Єрмоніна, Т. Жданова, О. Гриньова), які демонструють інтеграцію психодинамічних ідей із практикою профорієнтації, консультування та психотерапевтичної підтримки. Наголошено, що сучасний підхід до вивчення професійного самовизначення має спиратися на єдність свідомих і несвідомих механізмів, що забезпечують гармонію між внутрішнім покликанням та зовнішнім соціальним вибором.

Зроблено висновок, що несвідоме є системною детермінантою професійного самовизначення, поєднуючи спадкові потяги, архетипічні структури та особистісні цінності в цілісну модель професійної ідентичності, у якій реалізація покликання постає як процес духовного розвитку та внутрішньої гармонізації.

Ключові слова: несвідоме, архетип, спадкові потяги, професійне самовизначення, професійна ідентичність, психодинамічний підхід, архетипічні сценарії.

The article provides an extended theoretical analysis of the influence of the unconscious on the process of professional self-determination. It summarizes the conceptual foundations of the classical and contemporary depth-psychological paradigms – psychoanalytic, analytical-psychological, and psychogenetic (S. Freud, C. G. Jung, L. Szondi, O. Kernberg, N. McWilliams) – which explain the role of unconscious determinants in the formation of the motivational structure of career choice.

The meanings of the key concepts – “unconscious,” “archetype,” “inherited drives,” and “familial unconscious” – are analyzed as categories reflecting the deep mechanisms underlying the development of professional identity.

It is shown that unconscious processes do not simply accompany conscious decisions but shape their implicit motivational background, determining the direction, intensity, and stability of professional striving. Career choice is interpreted as a manifestation of inner psychological integrity, where archetypal scenarios, inherited drives, emotional-value tendencies, and social orientations interact dynamically. Through archetypal patterns of vocation – the urge to help, to create, to restore harmony, or to protect – the individual integrates collective experience and realizes their inner spiritual potential.

The paper generalizes recent Ukrainian studies (M. Vigdorchyk, A. Karpenko, O. Shelestova, L. Yermonina, T. Zhdanova, O. Hrinova), which demonstrate the integration of psychodynamic ideas into the practice of career guidance, counseling, and psychotherapeutic support. It is emphasized that a contemporary understanding of professional self-determination must rely on the unity of conscious and unconscious mechanisms ensuring harmony between inner vocation and external professional choice.

It is concluded that the unconscious functions as a systemic determinant of professional self-determination, integrating inherited drives, archetypal structures, and personal values into a holistic model of professional identity, in which the realization of one's vocation becomes a process of spiritual growth and inner harmony.

Key words: unconscious, archetype, inherited drives, professional self-determination, professional identity, psychodynamic approach, archetypal scenarios.

УДК 159.964.21:159.923.2:37.015.3
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.37>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шелестова О.В.

к.психол.н.

Херсонський державний університет

ORCID ID: 0000-0001-6873-421X

Новосадова Ю.В.

здобувачка вищої освіти

Херсонський державний університет

ORCID ID: 0009-0004-4767-5790

Проблема професійного самовизначення тривалий час розглядалася переважно в межах раціоналістичних і соціально-когнітивних підходів, що акцентували увагу на ролі свідомих рішень, зовнішніх умов, соціального середовища та процесів раціонального вибору. У межах таких концепцій професійна орієнтація постає як результат логічного аналізу власних здібностей, адаптації до ринку праці чи прагнення до соціального статусу. Водночас така лінійна модель не враховує

глибинних мотиваційних процесів, які визначають не лише раціональний аспект вибору, а й його емоційно-ціннісний підтекст. Саме тому сучасна психологія дедалі частіше звертається до аналізу тих чинників, що формують основу несвідомої мотивації особистості.

Сучасні дослідження демонструють поступовий перехід від розуміння професійного вибору як суто когнітивного акту до усвідомлення його глибинної, афективної природи. У центрі уваги опиняються

процеси, що діють на несвідомому рівні: спадкові потяги, архетипічні образи, афективна пам'ять і внутрішні ціннісні тенденції, які зумовлюють спрямованість особистості до певних сфер діяльності. Професійне самовизначення постає як форма символічної самореалізації, у якій свідоме рішення є лише завершальною фазою тривалого внутрішнього дозрівання мотивів. Несвідомі сили – прагнення до творчості, служіння, стабільності, впливу чи соціального визнання – формують прихований сценарій розвитку, що із часом утілюється у виборі професійного шляху. Так, вибір професії не є ізольованим раціональним актом, а відображає складну динаміку особистісного становлення, у якій поєднуються соціально-психологічні чинники та глибинні несвідомі процеси [8].

У працях З. Фрейда несвідоме постає як динамічна, енергетично насичена сфера психічного життя, у якій концентруються витіснені бажання, конфлікти й потяги, що визначають мотиваційну основу поведінки [8]. Саме в цій сфері зароджуються імпульси, які, проходячи через систему внутрішніх заборон і перетворень, набувають соціально прийнятних форм. Професійна діяльність, за Фрейдом, є одним із таких механізмів – способом сублімації, коли енергія несвідомих потягів трансформується в конструктивну, культурно визнану форму активності. У цьому полягає фундаментальна роль несвідомого у формуванні кар'єрних і життєвих стратегій: через роботу, творчість чи служіння суспільству особистість реалізує енергію, що походить із глибинних шарів психіки.

Якщо у свідомому вимірі людина керується міркуваннями користі чи соціального престижу, то на несвідомому рівні вибір професії відображає прагнення гармонізувати конфлікт між інстинктивним Воно, що прагне задоволення, і моральним Над-Я, яке уособлює соціальні норми та ідеали. Я виступає посередником між цими силами, відшукуючи компромісну форму самореалізації, яка допомагає поєднати внутрішні потяги з вимогами суспільства [7]. Професійна діяльність у такому контексті набуває значення символічної інтеграції особистості, адже саме через сублімацію несвідомої енергії перетворюється на творчу або соціально корисну дію, що має як індивідуальний, так і колективно-символічний зміст.

К. Г. Юнг, розвиваючи психоаналітичні ідеї З. Фрейда, запропонував нову парадигму розуміння несвідомого – концепцію колективного несвідомого, яка розкриває його не лише як сховище витіснених переживань, а і як глибинний психічний рівень, спільний для всього людства [6]. У цій структурі містяться архетипи – універсальні первинні образи, символічні моделі досвіду та поведінки, що відображають повторювані життєві сценарії людства й зберігаються в пам'яті роду. Архетипи є своєрідними внутрішніми «матрицями», через які особистість сприймає світ, визначає своє місце в ньому та здійснює вибір життєвого і професійного шляху.

На думку Юнга, архетипи проявляються через сни, фантазії, міфи, мистецтво, а також через професійні прагнення людини, коли несвідоме спонукає її реалізувати певну роль, відповідну архетипічному покликанню. Так, професійна діяльність може бути осмислена як символічна сцена, де архетипічні фігури оживають у формі життєвих сценаріїв – прагнення допомагати, навчати, лікувати, творити, захищати, відновлювати гармонію чи встановлювати справедливість. Юнг уважав, що головним завданням психічного розвитку є індивідуація – процес становлення цілісної особистості, у якому свідоме Я поступово інтегрує зміст колективного несвідомого, зокрема архетипічні елементи, в особистісну структуру. Професійна діяльність у цьому контексті виступає як важливий етап індивідуації, адже саме через неї людина втілює свої несвідомі образи в реальних діях, перетворюючи потенціали внутрішнього світу на соціально й духовно значущі форми самовираження [6].

Концепція спадкових потягів Ліпота Сонді становить один із найглибших пластів сучасного розуміння несвідомого, оскільки поєднує в собі психоаналітичні, генетичні та екзистенційні ідеї, інтегруючи їх у цілісну психогенетичну систему. Учений розглядав несвідоме не лише як сховище витіснених бажань або архетипічних образів, а і як енергетично активний простір спадкових сил, які визначають напрям психічного розвитку людини. На відміну від класичної психоаналітичної традиції, що акцентувала увагу на індивідуальному досвіді, Сонді наголошував на існуванні глибинного родового виміру психіки, де закодований колективний досвід поколінь. Психіка людини, за його концепцією, не є ізольованою системою, а формується в контексті біологічної, психічної та духовної спадковості, яка об'єднує індивідуальне Я з досвідом роду. Кожна людина, як уважав Сонді, несе у собі психічний код роду – складну систему латентних тенденцій, емоційних програм і потягів, що передаються між поколіннями у вигляді генетичної пам'яті. Ці несвідомі програми впливають на вибір життєвих орієнтацій, типи емоційного реагування, схильності, цінності та навіть структуру міжособистісних стосунків. У кожному індивіді відображається не лише його власна історія розвитку, а й історія його предків, що продовжує жити в глибинах несвідомого. Ця спадкова енергія може проявлятися як у творчих, так і в деструктивних формах, зумовлюючи певні повтори, компенсації або трансформації досвіду роду. Через неї несвідоме набуває динамічного й багатовимірного характеру – воно не лише зберігає минуле, а й активно формує майбутнє, спрямовуючи людину до реалізації тих тенденцій, які залишилися незавершеними в попередніх поколіннях [11].

Цей рівень несвідомого має спадкову структуру, у якій поряд із колективним і особистим несвідомим функціонує ще один – родовий. Саме він, за Сонді, є носієм «психічних генів», що кодують досвід предків – їхні бажання, страхи, способи реагування, патерни любові, агресії, творчості чи

жертвності. Через нього відбувається передача не лише біологічних, а й емоційно-символічних програм, які визначають потенціал і напрям розвитку особистості. Сонді вважав, що в несвідомому функціонує вісім базових потягів, які утворюють чотири взаємопов'язані динамічні пари, що відображають головні напрями психічної енергії людини. До них належать сексуальний потяг (S), пов'язаний із життєвою силою, привабливістю та прагненням до злиття й продовження роду; пароксизмальний (P), який виражає імпульсивність, агресивність, волю до боротьби й активного самоствердження; контактний (Sch), що визначає здатність до емоційної прихильності, соціальної взаємодії та потребу у підтримці; а також потяг до Я (C), який уособлює прагнення до самозбереження, стабільності та усвідомлення власної ідентичності. Кожен із цих потягів, за Сонді, має двоїсту природу – він може проявлятися як у творчій, конструктивній формі, що сприяє розвитку особистості, так і в деструктивній, коли енергія потягу стає джерелом внутрішніх конфліктів або повторення патологічних сценаріїв. Саме взаємодія цих потягів, їх напруження та баланс визначають індивідуальну долю людини, її життєві вибори, схильності й несвідомі компенсації. Звідси й назва створеної Сонді теорії – «аналіз долі» (Schicksalsanalyse), що розкриває психогенетичну логіку життєвих рішень і несвідомих повторів. Центральним поняттям його підходу є дольовий вибір – таємний механізм, завдяки якому людина, сама того не усвідомлюючи, відтворює досвід свого роду. Кожен життєвий вибір – партнера, професії, друзів, стилю життя – виявляє дію певних спадкових потягів, що «прориваються» із глибин несвідомого. Сонді наголошував, що доля людини – це не зовнішній фатум, а внутрішня психогенетична програма, у якій повторюється або трансформується досвід предків. Тому навіть професійна орієнтація є не лише соціально зумовленою, а й несвідомим способом реалізації родових тенденцій.

Професійний вибір у такому контексті може виконувати компенсаторну функцію: через працю людина несвідомо завершує, виправляє або відновлює ті лінії розвитку, які в історії її роду були перервані чи пригнічені. Нащадок лікаря або вчителя може інтуїтивно відчувати потяг до допомоги й передавання знань; представники творчих поколінь – до мистецтва, самовираження та креативної діяльності; спадкоємці воїнів – до професій, пов'язаних із ризиком, відповідальністю чи захистом. Такі повтори не є механічними: вони виконують психічно-відновлювальну функцію, сприяючи гармонізації роду та інтеграції його досвіду у свідомість наступних поколінь. Водночас, як підкреслював Л. Сонді, ці потяги не зумовлюють людину фатально, а створюють потенційне поле вибору, у межах якого зберігається свобода волі. Усвідомлення власних спадкових тенденцій дає змогу вийти за межі сліпого повторення родового сценарію та перетворити його на творчий акт самореалізації. У цьому сенсі дольові потяги стають не джерелом

конфліктів чи повторів, а основою розвитку, що поєднує минуле з теперішнім у досвіді зрілої особистості [11; 12].

Сучасні психодинамічні концепції продовжують розвивати класичні положення психоаналізу, інтегруючи їх із досягненнями теорії об'єктних відносин, афективної нейронауки та клінічної психології. Вони розглядають професійну самореалізацію не лише як соціальний процес, а й як внутрішню психодинамічну подію, у якій відображається структура особистості, її емоційна зрілість і спосіб регуляції несвідомих конфліктів.

Отто Кернберг трактує професійну ідентичність як інтегративну систему уявлень про себе, власні можливості, цінності й соціальну роль. У його розумінні формування професійного Я є наслідком поступового інтегрування внутрішніх об'єктів – внутрішніх образів значущих інших, що накопичуються в процесі розвитку особистості. Ці уявлення, емоційно забарвлені зв'язки й патерни прив'язаності утворюють основу, на якій людина вибудовує професійні мотиви та орієнтири. Коли Я достатньо стабілізоване, особистість здатна витримувати внутрішні суперечності, ухвалювати реалістичні рішення й реалізовувати професійні цілі, не втрачаючи відчуття власної цілісності [8].

Кернберг підкреслює, що становлення професійної ідентичності – це процес афективної інтеграції, у якому злиті любов і агресія, прийняття та суперництво, автономія і залежність. Саме здатність витримувати напруження між цими полярностями відображає рівень розвитку Я та зрілість особистісних структур. Люди, у яких цей процес завершився гармонійно, схильні обирати професії, що відповідають їхнім глибинним цінностям і допомагають зберігати внутрішню послідовність між емоційним і когнітивним рівнями діяльності [9].

Ненсі Маквільямс [4] доповнює цей підхід, наголошуючи, що несвідомі захисні механізми, форми внутрішнього конфлікту та тип особистісної організації визначають стиль професійної поведінки людини. Вибір професії, за її моделлю, є не лише усвідомленим рішенням, а способом психічної компенсації – пошуком середовища, у якому можна підтримувати рівновагу між суперечливими аспектами Я. Наприклад, у людей із вираженим конфліктом між потребою в контролі та страхом безпорадності спостерігається потяг до професій, де вони можуть реалізовувати контрольовану турботу (медицина, педагогіка, психологія). Ті, у кого переважає тривожний чи нарцисичний тип організації, схильні шукати професії, які дають відчуття безпеки або соціального визнання.

Вітчизняні дослідники активно розвивають ідеї психодинамічного підходу, інтегруючи їх у систему профорієнтаційної, консультативної та психогігієнічної практики. М. Вигдорчик [1] підкреслює значення глибинної мотивації та несвідомих установок у формуванні професійної ідентичності, наголошуючи, що професійний вибір є відображенням внутрішніх потягів, типів емоційного реагування

та структурних особливостей особистості. Застосування психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення несвідомих тенденцій, дає змогу глибше зрозуміти приховані джерела професійних уподобань і визначити потенціал для розвитку.

А. Карпенко [3] доповнює цей підхід, акцентуючи на ціннісно-мотиваційній природі професійного самовизначення, у якому проявляється потреба людини у внутрішній цілісності та реалізації покликання.

О. Шелестова [5] і Т. Жданова [2] аналізують психофізіологічні й особистісні чинники професійного становлення, звертаючи увагу на механізми саморегуляції, адаптації та профілактики емоційного вигорання. Їхні дослідження доводять, що усвідомлення несвідомих детермінант професійного вибору сприяє підвищенню рівня психологічної зрілості, стійкості до стресу й гармонізації особистісного розвитку.

Отже, інтеграція психодинамічних ідей у практику психологічного супроводу розширює можливості допомоги людині в процесі професійного становлення, акцентуючи на розумінні глибинних мотиваційних механізмів, які формують її професійну ідентичність і внутрішню стабільність.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що професійне самовизначення особистості є складним багатовимірним процесом, у якому взаємодіють свідомі, напівсвідомі й несвідомі рівні психічної організації. Класичні психоаналітичні концепції З. Фрейда розкривають, що вибір професії виконує функцію сублімації – перетворення енергії потягів у соціально корисну діяльність, яка забезпечує як внутрішню рівновагу, так і соціальну реалізацію. Аналітична психологія К. Г. Юнга підкреслює роль архетипів і колективного несвідомого у формуванні професійного покликання: архетипічні сценарії визначають напрям життєвого шляху, утілюючись у виборі певної професійної ролі. Психогенетична концепція Л. Сонді поглиблює цю ідею, доводячи, що несвідомі спадкові потяги роду впливають на формування професійної ідентичності через механізми «дольових виборів» і повторення родових сценаріїв. Отже, професійне самовизначення не зводиться до раціонального рішення, а є виявом динаміки глибинних психічних структур, у яких поєднуються індивідуальний досвід, архетипічна символіка та енергія родової пам'яті.

Сучасні психодинамічні підходи (О. Кернберг, Н. Маквільямс) уточнюють, що професійна ідентичність є результатом афективної інтеграції, стабілізації Я та формування зрілих захисних механізмів, які забезпечують адаптацію особистості до професійних ролей і середовища. Вітчизняні дослідження (М. Вигдорчик, О. Шелестова, Т. Жданова, А. Кар-

пенко) інтегрують ці ідеї в практику профорієнтаційного та консультативного супроводу, підкреслюючи значення усвідомлення глибинних мотивацій у виборі професії. У підсумку можна стверджувати, що несвідоме є системною детермінантою професійного розвитку: воно поєднує спадкові потяги, архетипічні образи та ціннісні орієнтації особистості в єдину мотиваційно-смыслову структуру. Усвідомлення цього виміру відкриває нові можливості для психологічного консультування, профорієнтаційної роботи та гармонізації внутрішнього світу людини в процесі її професійної самореалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вигдорчик М. Методи психодинамічної діагностики в комплексному медичному огляді моряків : дис. ... канд. мед. наук. Одеса, 1999. 144 с.
2. Жданова Т.А. Методи психодинамічної діагностики в оцінці психоемоційного стану пацієнтів реабілітаційних центрів: кваліфікаційна робота магістра. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2024. 116 с. URL: https://docs.google.com/document/d/18Vb-vST1nGjyp8xRvKPh8L_KELZdfPkB/edit (дата звернення: 07.09.2025).
3. Карпенко А. Детермінанти професійної ідентичності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2017. 21 с.
4. Маквільямс Н. *Психоаналітична діагностика*: розуміння структури особистості в клінічному процесі. Пер. з англ. Дар'ї Колодич; наук. ред. Михайло Пустовойт, Роман Кечур. 2-ге вид. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 672 с.
5. Шелестова О. В. Медико-психологічні чинники розладів військово-професійної адаптації військовослужбовців : авторефер. дис. ... канд. психол. наук. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 34 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_shelestova_1526899838.pdf (дата звернення: 19.07.2025).
6. Юнг К. Г. *Архетипи і колективне несвідоме*. Пер. з нім. К. Котюк; наук. ред. О. Фешовець. 3-тє вид. Львів : Астролябія, 2023. 608 с.
7. Freud S. *An Outline of Psychoanalysis*. London: Penguin Books, 2003. 236 p.
8. Freud S. *Das Ich und das Es*. Leipzig: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923. 72 p.
9. Kernberg O. *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson, 1975. 368 p.
10. Szondi L. *Analysis of the Human Fate*. New York: Philosophical Library, 1959. 427 p.
11. Szondi L. *Lehrbuch der Experimentellen Triebdiagnostik: System der Triebanalyse*. Bern: Hans Huber Verlag, 1960. 748 p.

Стаття надійшла у редакцію: 26.10.2025

Стаття прийнята: 04.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF MOTIVATION FOR REHABILITATION IN MILITARY SERVICEMEN

Сучасні реалії України, позначені масштабними воєнними діями, актуалізують проблему психологічного відновлення та реабілітації військовослужбовців, які зазнали фізичних і психічних травм у зоні бойових дій. Ефективність цього процесу значно залежить від рівня мотивації до реабілітації, яка визначає готовність військових до активної участі у відновлювальних заходах, дотримання терапевтичних рекомендацій і повернення до повноцінного життя.

Метою дослідження є поглиблене вивчення психологічних механізмів і структурних компонентів мотивації до реабілітації у військовослужбовців, а також виявлення особливостей прояву внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають їх активність та залученість у процес відновлення після бойових дій. У статті розкрито психологічну сутність мотивації до реабілітації як багаторівневого феномену, що інтегрує когнітивні, емоційні, вольові, смислові та соціальні компоненти. Когнітивний компонент охоплює усвідомлення військовослужбовцем власного стану, розуміння цілей і засобів реабілітації, а також віру у власну здатність до відновлення. Емоційний складник визначає почуттєве ставлення до процесу реабілітації: надію, оптимізм, радість від прогресу або, навпаки, страх, тривогу та апатію, які можуть посилювати чи послаблювати мотиваційні прояви. Вольовий компонент забезпечує стійкість намірів і наполегливість у досягненні реабілітаційних цілей, допомагає долати біль, втому та інші перешкоди, що неминуче супроводжують процес відновлення після травм.

Смисловий або ціннісний компонент визначає внутрішній сенс реабілітації для військовослужбовця – повернення до служби, турботу про родину, бажання бути корисним суспільству чи відновити власну гідність. Саме усвідомлення глибшого життєвого сенсу надає мотивації стійкості та екзистенційної значущості. Соціальний компонент розкриває роль міжособистісних зв'язків і соціальної підтримки в процесі реабілітації: відчуття належності до військової спільноти, підтримка родини, побратимів, медичних і психологічних фахівців є потужними зовнішніми мотиваторами, що сприяють активізації внутрішніх ресурсів.

Особлива увага приділяється специфіці формування мотивації у військовослужбовців, яка відзначається поєднанням високої дисциплінованості, відповідальності, орієнтації на колектив і водночас – підвищеної вразливості внаслідок бойових переживань. В умовах реабілітації саме баланс між внутрішньою мотивацією (прагненням до особистісного зростання, вірою у відновлення, усвідомленням мети) та зовнішньою (соціальна підтримка, суспільне визнання, професійний обов'язок) стає визначальним чинником успішності відновлення.

Отримані результати свідчать, що переважання внутрішньої мотивації у військових корелює з більш високими показниками адаптації, відповідальності за власне відновлення та готовності до подальшої соціальної інтеграції. Зовнішня мотивація хоч і відіграє допоміжну роль, однак є особливо значущою на початкових етапах реабілітації, коли саме підтримка

з боку близьких і фахівців допомагає долати внутрішній опір і страх перед невідомістю.

Узагальнення теоретичних та емпіричних даних дає змогу зробити висновок, що формування мотивації до реабілітації військовослужбовців є багатовимірним процесом, який потребує індивідуалізованого підходу, врахування особистісних, соціальних і професійних характеристик учасників бойових дій. Розроблення психологічних технологій розвитку мотивації до реабілітації сприятиме підвищенню ефективності відновлювальних програм, а також забезпечить більш глибоку інтеграцію ветеранів у мирне життя.

Ключові слова: мотивація до реабілітації, військовослужбовці, внутрішня мотивація, зовнішня мотивація, психологічна реабілітація, бойовий досвід, посттравматичне зростання, адаптація.

Modern realities of Ukraine, marked by large-scale military actions, actualize the issue of psychological recovery and rehabilitation of servicemen who suffer physical and psychological traumas in combat zones. The effectiveness of this process largely depends on the level of motivation for rehabilitation, which determines the readiness of military personnel to actively participate in recovery activities, follow therapeutic recommendations, and return to a fulfilling life.

The aim of this study has been to comprehensively explore the psychological mechanisms and structural components of motivation for rehabilitation among servicemen, as well as to identify the distinctive features of internal and external factors that have influenced their engagement and activity in the recovery process after combat. The article has revealed the psychological essence of rehabilitation motivation as a multilevel phenomenon that integrates cognitive, emotional, volitional, meaningful, and social components. The cognitive component has encompassed the serviceman's awareness of their own condition, understanding of rehabilitation goals and methods, and belief in their ability to recover. The emotional component has reflected the serviceman's emotional attitude toward the rehabilitation process: hope, optimism, and joy from progress—or conversely, fear, anxiety, and apathy—that have intensified or weakened motivational manifestations. The volitional component has ensured perseverance and determination in achieving rehabilitation goals, helping to overcome pain, fatigue, and other challenges that inevitably accompany recovery after injuries.

The meaningful (value-based) component has defined the inner purpose of rehabilitation for a serviceman—returning to duty, caring for family, serving society, or regaining personal dignity. It is precisely the awareness of deeper existential meaning that has given motivation its resilience and significance. The social component has highlighted the role of interpersonal relationships and social support in rehabilitation: the sense of belonging to the military community, support from family, comrades, medical, and psychological specialists have acted as powerful external motivators that have activated internal resources. Particular attention has been paid to the specifics of motivation formation among servicemen, characterized by a combination of discipline, responsibility, group orientation, and at the same

УДК 159.922.8:159.944:371.134
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.38>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шульга Т.В.

здобувач вищої освіти
Сумський державний університет
ORCID: 0000-0002-3527-5085

Ніколаєнко С.О.

к.психол.н., доцент кафедри психології,
політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет
ORCID: 0000-0001-6204-9342

Бібік Ю.В.

член української спілки
психотерапії та консультування,
заступник директора з виховної роботи
Відокремлений структурний підрозділ
«Класичний фаховий коледж
Сумського державного університету»
ORCID: 0009-0005-0137-2310

time, heightened vulnerability due to combat experiences. In the context of rehabilitation, the balance between internal motivation (personal growth, faith in recovery, sense of purpose) and external motivation (social support, public recognition, professional duty) has become a key determinant of successful recovery.

The findings have shown that the predominance of internal motivation has correlated with higher levels of adaptation, responsibility for one's own recovery, and readiness for social reintegration. External motivation, while secondary, has proved especially important at the initial stages of rehabilitation, when support from relatives and professionals has helped overcome inner resistance and fear of the unknown.

The synthesis of theoretical and empirical data has made it possible to conclude that the formation of motivation for rehabilitation among servicemen has been a multidimensional process requiring an individualized approach that considers personal, social, and professional characteristics of combatants. The development of psychological technologies for enhancing rehabilitation motivation has contributed to improving the effectiveness of recovery programs and has facilitated the deeper reintegration of veterans into peaceful life.

Key words: rehabilitation motivation, servicemen, internal motivation, external motivation, psychological rehabilitation, combat experience, post-traumatic growth, adaptation.

Постановка проблеми. Після початку повномасштабної агресії питання психологічного відновлення військовослужбовців набуло виняткової актуальності для українського суспільства. Реабілітаційний процес дедалі більше розглядається не лише як медичне чи психотерапевтичне втручання, а і як комплексна система підтримки особистості, у центрі якої – внутрішня готовність військових до відновлення. Мотивація до реабілітації стає ключовим психологічним чинником, що визначає глибину залученості ветеранів, їх здатність приймати допомогу, долати наслідки травматичного досвіду й формувати нові життєві цілі. Вона поєднує когнітивні, емоційні та вольові компоненти, які опосередковуються попереднім бойовим досвідом, системою цінностей і рівнем соціальної підтримки. У сучасних умовах особливої ваги набуває вивчення структури мотивації до реабілітації як динамічного утворення, що може трансформуватися під впливом психологічних інтервенцій, міжособистісного середовища та культурного контексту поствоєнного суспільства. Науково обґрунтовані підходи до формування такої мотивації мають базуватися на поєднанні ресурсного підходу, принципів позитивної психології та індивідуалізації програм реабілітації, що забезпечує повернення військовослужбовців до активного й повноцінного життя.

Аналіз публікацій. Формування психології травматичного стресу як самостійного напрямку в науковій думці відбулося наприкінці ХХ століття, коли дослідники почали системно вивчати глибинні наслідки психічної травматизації. Спершу ця галузь активно розвивалася в провідних наукових центрах світу – зокрема в США, Великій Британії, Франції та Ізраїлі, – де накопичувався значний емпіричний матеріал про реакції людини на екстремальні події. Згодом здобуті знання стали підґрунтям для становлення вітчизняної школи досліджень травматичного досвіду.

У фокусі уваги сучасних українських фахівців опинилося вивчення специфічних проявів бойового стресу – тих психологічних змін, які виникають у військовослужбовців безпосередньо під час бойових дій, після їх завершення або через певний проміжок часу. В. В. Стасюк та Ю. А. Федоренко досліджують наявні в Україні програми реабілітації ветеранів ЗСУ [1]. Авторський колектив під керівництвом О. П. Лучанінової здійснив реферативний огляд наукових праць, у яких розглядаються прак-

тичні аспекти психологічного супроводу у воєнний час [2]. А. В. В. Корнієнко виокремлює як напрям психологічної реабілітації підтримку членів родини військовослужбовців [3].

Такий підхід дав змогу розглядати наслідки війни не лише як короткочасні реакції на небезпеку, а і як комплексні процеси, що впливають на особистісну, емоційну й соціальну сфери життя людини.

Дослідники О. О. Буковська та О. Л. Гірченко говорять про реабілітацію як про багатокomпонентний процес, що поєднує медичні, психологічні, педагогічні, професійні та правові заходи, спрямовані на відновлення або часткове компенсування порушених можливостей людини та її здатності до повноцінного соціального функціонування, адаптування до нових умов існування [4, с. 20].

О. А. Блінов у своїй науковій праці дає таке визначення: «психологічна реабілітація – це процес відновлення психічних функцій, особистісного статусу військовослужбовців з використанням психокорекції та психотерапії, а також гармонійної роботи психологічних механізмів саморегуляції, зміцнення адаптивних можливостей, ціннісних орієнтацій та поведінки, які знову дозволяють йому успішно виконувати завдання професійної діяльності». Також науковець наголошує на особливостях психологічної реабілітації поранених та військовослужбовців з інвалідністю. Він пропонує розглядати цей напрям як цілеспрямовану діяльність фахівців, сфокусовану на відновлення емоційної рівноваги, когнітивних процесів, особистісних характеристик і системи соціальних взаємозв'язків людини. Її мета – допомогти особистості адаптуватися до мирного життя після травматичного досвіду, відновити здатність до повноцінного функціонування в суспільстві та професійній діяльності. Головним сенсом цього процесу оголошується відновлення гармонійних відносин між людиною та соціальним середовищем, переорієнтації її свідомості з військової на мирну реальність, розвитку навичок конструктивної комунікації та самоприйняття. А важливим результатом називається відновлення внутрішніх ресурсів і формування нових життєвих орієнтирів, що допомагають ветеранові знову відчувати себе активним і значущим членом суспільства [5, с. 218].

Говорячи про соціально-психологічну реабілітацію поранених військовослужбовців, Л. М. Вольнова стверджує, що реабілітація полягає не лише

в допомозі адаптуватися до повсякденного життя, а й у відновленні психічного та соціального функціонування особистості після травми. Вона передбачає корекцію прагнень й очікувань, спрямовану на те, щоб військовослужбовець усвідомлював, які цілі реально досяжні, а які потреби варто змінити або відмовитися від них. У процесі реабілітації людина поступово змінює своє ставлення до аспектів життя, які можна контролювати і трансформувати, та позбавляється тих прагнень, які перешкоджають адаптації. У результаті формується здатність ефективно функціонувати в соціумі та реалістично планувати своє майбутнє [6, с. 89–90]

Метою дослідження є комплексне вивчення та характеристика структурних компонентів мотивації до реабілітації військовослужбовців, а також визначення рівня вираженості її внутрішніх і зовнішніх складників у контексті проходження реабілітаційного процесу сучасними учасниками бойових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивація до реабілітації є визначальним психологічним чинником, що забезпечує активне відновлення людини після пережитої травми. Її можна розглядати як систему внутрішніх і зовнішніх стимулів, які спонукають особистість долучатися до процесів лікування, відновлення фізичних і психічних ресурсів, а також відновлення соціальної активності. По суті, це особлива форма мотивації до самозбереження та саморозвитку, яка орієнтує індивіда на досягнення функціональної автономії та підвищення якості життя.

Психологічна природа цієї мотивації полягає в поєднанні прагнення до подолання наслідків травми з потребою повернення контролю над власним життям. На її формування впливають численні чинники – від індивідуальних рис характеру, життєвих смислів і попереднього досвіду подолання труднощів до підтримки з боку родини, спільноти та фахівців. Для військовослужбовців, які повертаються з бойових дій, мотиваційна сфера часто зазнає значних змін: внутрішня готовність до відновлення може коливатися під впливом посттравматичних переживань, соціальних очікувань і ступеня визнання їх досвіду.

Отже, ефективна психологічна допомога в процесі реабілітації має бути спрямована не лише на подолання наслідків травми, а й на розвиток усвідомленої, стійкої мотивації до самовідновлення,

що забезпечує довготривалу інтеграцію особистості в мирне життя.

Мотивація – це складне, багатоаспектне психологічне явище, що цілком стосується спеціальної мотивації до реабілітації. Дослідники та науковці визначають, що структура цієї мотивації не є монолітною, а містить кілька взаємопов'язаних елементів (компонентів). Саме ці компоненти спільно стимулюють та заохочують людину до процесу відновлення (рисунк 1).

Когнітивний аспект є інтелектуальним фундаментом мотивації до реабілітації; це сфера, де військовослужбовець усвідомлює, оцінює та планує своє відновлення. Вона охоплює не лише розуміння поточного фізичного стану та кінцевих цілей, а й активне конструювання внутрішнього сценарію одужання. Усвідомлення значення конкретних дій і прогнозування їх ефективності формує смислову основу мотивації та дає змогу військовому цілеспрямовано долати труднощі процесу відновлення. Сюди входять не лише переконання щодо можливості відновлення («Моє одужання реальне»), а й критичний аналіз інформації (про діагноз, методи лікування, час на відновлення порушених функцій) та усвідомлення наслідків бездіяльності. Усе це потужно підсилює мотиваційний фон.

Рефлексивний компонент, який часто інтегрується в когнітивний складник, є ключовим внутрішнім механізмом, що регулює мотивацію військовослужбовця до відновлення. Минулі успіхи слугують емпіричним доказом для військового, що він здатний долати виклики та досягати цілей. (як варіант, військовий рефлексує: «Я витримав складні бойові операції / виснажливі тренування, я досяг високого звання / відзнаки, отже, я маю достатньо внутрішніх ресурсів для того, щоб впоратися і з цим пораненням та реабілітацією»). Його сутність полягає в активній самооцінці бійцем свого поточного стану, динаміки прогресу та, найважливіше, віри у власну ефективність (самоефективність). Самоефективність – це не просто висока самооцінка, а глибоке переконання військового в тому, що він здатний успішно виконувати необхідні реабілітаційні дії, долати перешкоди та досягати поставлених цілей (наприклад, «Я зможу навчитися ходити з протезом», «Я зможу контролювати свої емоції»). Військовий з високою самоефективністю обиратиме більш складні та амбітні реабілітаційні



Рис. 1. Структура мотивації до реабілітації військовослужбовців

цілі та завдання, що прискорює його відновлення, тоді як низька самооцінка призводить до уникнення викликів. Це важливий аспект, який запускає програму самовідновлення, яка буде підтримувати військовослужбовця після госпітальної реабілітації і протягом усього подальшого життя [7, с. 209].

Емоційний компонент мотивації відображає почуття та внутрішні переживання, які можуть підтримувати або гальмувати бажання діяти: позитивні емоції (як-от надія, оптимізм і радість від найменшого прогресу) стимулюють активність і наполегливість, тоді як страх, тривога чи пригніченість здатні знижувати мотивацію. Для ветеранів, особливо тих, хто має ПТСР, характерна лабільність (нестабільність) емоційного стану. Тому одне з ключових завдань психологічного супроводу – трансформація деструктивних емоцій у конструктивні та підтримка почуття власної гідності, що стимулює емоційну залученість до свого майбутнього.

Вольовий складник забезпечує стійкість та дисципліну, допомагає долати фізичні й психологічні перешкоди, підтримувати регулярність тренувань і терапевтичних процедур навіть у періоди зниження ентузіазму. По суті, воля «цементує» всі інші мотиваційні наміри, стає мостом між наміром та дією, забезпечуючи стійкість мотиваційного процесу навіть після спаду початкового запалу. Однак іноді військовослужбовець може знижувати вольові зусилля, недбало виконувати вправи або пропускати процедури не через лінь, а через включення підсвідомого захисного механізму, спрямованого на те, щоб його тіло «не було готове» повернутися на війну. Подолати це допомагають спеціальні техніки [7, с. 202].

Смисловий (ціннісний) компонент закладає в реабілітацію глибинний фундамент. Тобто сама реабілітація для нього перетворюється на нову «місію» із чіткими кінцевими цілями (наприклад, знову бігати, повернутися до певних функцій, бути прикладом і опорою для своїх дітей). Військовослужбовець надає процесу реабілітації і її результатам особистісного значення, коли процес відновлення сприймається як значущий шлях до збереження цінностей, сім'ї, соціальної ролі або перемоги над наслідками травми, що формує внутрішній стимул діяти та долати труднощі.

Небажання військовослужбовця повертатися в зону бойових дій (далі – ЗБД) є потужним і часто деструктивним чинником, який значно ускладнює процес реабілітації, створюючи внутрішній конфлікт між бажанням відновитися фізично та прагненням уникнути подальшої травматизації. Цей вплив безпосередньо стосується смислового, емоційного й вольового компонентів мотивації. Якщо кінцева мета відновлення – це потенційне повернення на фронт, то небажання ризикувати знову створює внутрішній блок. Військовий може підсвідомо або свідомо саботувати процес, оскільки успіх у реабілітації веде до небажаного результату (повернення в ЗБД). Немає бажання докладати титанічних вольових зусиль і терпіти біль, якщо кінцевим результатом може бути нова травма або смерть. Це призводить

до кризи смислу (екзистенційного вакууму) в реабілітаційній діяльності або підміною смислу (бути непридатним для подальшої військової служби стає новим сенсом і життєвою стратегією).

Для фахівців, що працюють з такими військовослужбовцями, ключовим завданням стає допомога в переосмисленні кінцевої мети реабілітації. Необхідно відділити фізичне відновлення від обов'язку повернення в ЗБД. Метою має стати відновлення функціональності та якості життя незалежно від майбутньої військової чи цивільної кар'єри. Мотивація має бути переорієнтована на інші життєві смисли (сім'я, нова цивільна професія, допомога іншим ветеранам тощо), а не на виконання старої бойової ролі. Це дає змогу військовому пройти повне відновлення, зберігаючи право на самостійне рішення щодо свого подальшого життя.

Соціальний (екстернальний) компонент містить підтримку оточення, сім'ї [7, с. 202], медперсоналу, товаришів по службі або громади, відчуття колективної віри у відновлення та соціальних обов'язків. Для військових це має особливе значення, оскільки відчуття братерства та належності до колективу є важливим складником самосвідомості. Сприятлива соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна) здатна істотно посилити мотивацію: відчуття, що він не сам і що його досягнення важливі для оточення, надає ветеранові додаткових сил. І навпаки, ізоляція, нерозуміння, знецінення чи стигматизація здатні демотивувати.

Роль держави у процесі реабілітації військовослужбовців є визначальною і може мати як потужний позитивний, так і значний негативний вплив на їх мотивацію. В Україні цей вплив часто амбівалентний через поєднання високої суспільної підтримки та бюрократичних викликів (рисунк 2).

Успішна адаптація та соціальна реінтеграція є критично важливими для запобігання погіршенню психічного здоров'я та досягнення ветеранами повноцінного життя після служби [8].

Нами проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь 30 військовослужбовців віком від 29 до 56 років, які перебували на стадії відновлення після участі в бойових діях. До вибірки увійшли чоловіки, що мали фізичні чи психологічні травми, отримані під час бойових операцій, і проходили реабілітацію в амбулаторних або стаціонарних умовах на базі реабілітаційного центру. Добір учасників здійснювався за принципом добровільної участі, а також за наявності в них досвіду бойових дій і проходження реабілітаційних заходів.

Опитувальник мотивації до реабілітації, створений на основі Теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) Е. Десі та Р. Раяна, модифіковано з урахуванням особливостей військовослужбовців, їхнього досвіду та реабілітаційних потреб. Ця методика дає змогу визначити ступінь вираженості внутрішньої та зовнішньої мотивації учасників до проходження реабілітаційного процесу. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом проведення індивідуальних інтерв'ю та заповнення паперових



Рис. 2. Вплив держави на мотивацію до реабілітації військовослужбовців в Україні

опитувальників безпосередньо в реабілітаційному центрі. З метою підвищення надійності отриманих результатів респондентам надані детальні інструкції щодо заповнення анкет, а також забезпечено повну анонімність і конфіденційність отриманої інформації.

Результати, подані на рисунку 3, демонструють переважання внутрішньої мотивації серед опитаних військовослужбовців.

Отримані результати узгоджуються з положеннями Теорії самодетермінації, згідно з якою внутрішні чинники – як-от інтерес до процесу відновлення, відчуття автономії та особистої значущості – мають більший вплив, ніж зовнішні стимули на кшталт тиску чи винагород. Високі показники

середнього рівня внутрішньої мотивації (67 %) та її модального значення (77 %) свідчать, що більшість учасників сприймають процес реабілітації не лише як обов'язок, а і як можливість для власного розвитку та самовдосконалення.

Невисокий показник зовнішньої мотивації (у середньому 10 %) свідчить про мінімальну залежність респондентів від зовнішніх стимулів. Це можна пояснити розвиненим почуттям дисципліни та самоконтролю, що властиві військовослужбовцям.

Для оцінки частотного розподілу відповідей компоненти мотивації були розділені на 5 інтервалів (бінів) за рівномірним принципом. Результати подано в таблиці 1.

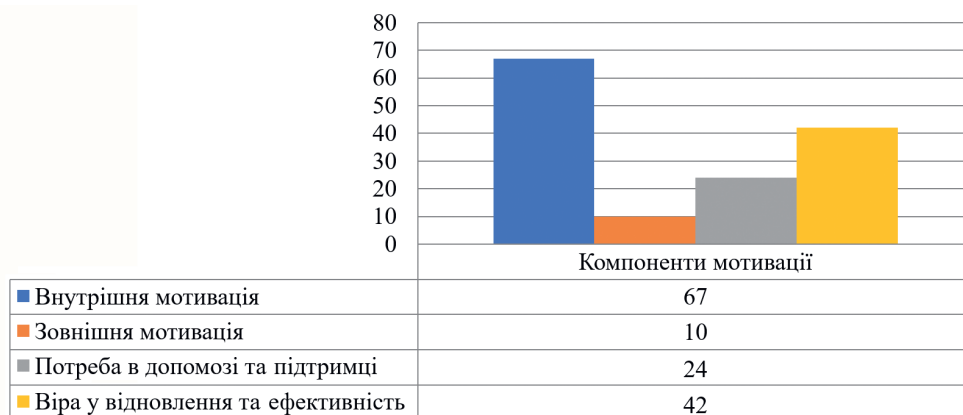


Рис. 3. Рівень прояву (%) компонентів мотиваційної готовності до реабілітації

Таблиця 1

Частотний розподіл компонентів мотивації (абсолютні та відносні частоти)

Інтервал	Внутрішня мотивація (частота / %)	Зовнішня мотивація (частота / %)	Потреба в допомозі (частота / %)	Віра в відновлення (частота / %)
Низький (нижче 20 % діапазону)	1 / 3,3 %	3 / 10,0 %	1 / 3,3 %	3 / 10,0 %
Низько-середній	1 / 3,3 %	3 / 10,0 %	1 / 3,3 %	1 / 3,3 %
Середній	7 / 23,3 %	19 / 63,3 %	2 / 6,7 %	4 / 13,3 %
Середньо-високий	7 / 23,3 %	4 / 13,3 %	11 / 36,7 %	9 / 30,0 %
Високий (вище 80 % діапазону)	14 / 46,7 %	1 / 3,3 %	15 / 50,0 %	13 / 43,3 %

Результати частотного аналізу засвідчують, що більшість учасників демонструють високі показники внутрішньої мотивації та віри у власне відновлення (46,7 % і 43,3 % відповідно у верхньому діапазоні). Натомість зовнішня мотивація переважно зосереджується на середньому рівні (63,3 %). Такий розподіл указує на провідну роль внутрішніх чинників у формуванні мотивації до реабілітації серед військовослужбовців.

Висновки. Спираючись на результати власних досліджень та узагальнення практичного досвіду у 2014 році (до повномасштабного вторгнення), Л. О. Гребінь дійшла висновку, що мотиваційні установки військовослужбовців різних категорій – кадрових, мобілізованих, призовників, добровольців і контрактників – істотно різняться як у готовності брати участь у бойових діях, так й у прагненні до швидкого відновлення після поранень та повернення до виконання службових завдань [9, с. 79–80]. Нами цей аспект реабілітації ще не вивчався, тому це може стати потенційним напрямом наступних досліджень, оскільки багаторічна активна фаза війни породжує та виявляє нові проблеми щодо психологічної реабілітації військовослужбовців. Вибір стратегії [10] і методики подолання бойового стресу залежить від рівня мотивації конкретного військовослужбовця.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Буковська О.О., Гірченко О.Л. Сучасні напрями психологічної реабілітації кризових станів викликаних екстремальними ситуаціями. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія*. 2018. Том. VII. Вип. 45. С. 19–27. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/559>
2. Блінов О.А. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04 – медична психологія. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 660 с. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2181>
3. Вольнова Л. М. Попередження психологічної дезадаптації поранених у системі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. С. 76–84. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742962/1/Zbirnyk.pdf#page=84>

4. Гребінь Л.О. Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/ПОСІБНИК%20Психологічна%20допомога%20%20постраждалим%2017_03_2015.pdf
5. Rattray N., Flanagan M.E., Salyers M., Natividad D., Do A.-N., Frankel R., Spontak K., Kukla M. The Association Between Reintegration, Perceptions of Health and Flourishing During Transition from Military to Civilian Life Among Veterans with Invisible Injuries. *Journal of Veterans Studies*. 2023. Vol. 9, № 1. P. 224–234. URL: <https://journal-veterans-studies.org/articles/10.21061/jvs.v9i1.432>
6. Schultz E.M., Mason S.E. Post-traumatic stress and coping strategies in first responders. *Social Work in Mental Health*. 2025. P. 1–18. <https://doi.org/10.1080/15332985.2025.2547015>
7. Стасюк В. В., Федоренко Ю. А. Психологічна реабілітація ветеранів Збройних сил України, які брали участь у збройному конфлікті. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 227–232. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/70-2025/43.pdf>
8. Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів України: інформаційно-аналітичний довідник / за наук. ред. О.П. Лучанінової; авт.-упоряд.: О.П. Лучанінова, Я.В. Пилипчук, С.С. Рашидова, Г.В. Міськов, О.В. Углова; НАПН України, Держ. наук.-пед. б-ка України ім. В.О. Сухомлинського. Вінниця : ТВОРИ, 2025. 290 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745461/1/IAS_Reference-Book_2025.pdf
9. Корнієнко В. В. Психологічна підтримка членів родини працівників МВС у разі їх загибелі, зникнення безвісти, отримання поранень, перебування або визволення з полону : метод. рекомендації. Дніпро : Дніпров. держ. ун-т внутр. справ, 2024. 127 с. URL: https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14520/1/макет_Психол_підтримк_МВС.pdf
10. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського. 2020. 484 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743784/1/Теорія%20і%20практика%20психологічної%20допомоги%20та%20реабілітації-підручник%20НУОУ-2020.pdf>

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025
 Стаття прийнята: 14.11.2025
 Опубліковано: 08.12.2025

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 78

Том 1

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *С. Любченко*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 26,86. Ум. друк. арк. 26,04.

Підписано до друку 08.12.2025. Замов. № 0126/073. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.